

**GĂTEȘTE ÎN**

**30**

**DE MINUTE  
CU JAMIE**

Alte cărți de Jamie Oliver, apărute la Curtea Veche Publishing

Bucătarul se dezbracă . . . de secrete (5 broșuri)

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă . . . de secrete (5 broșuri)

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă . . . de secrete (5 broșuri)

La masă cu Jamie

Cu Jamie în Italia

Să gătim cu Jamie

Acasă la Jamie

Jamie, ministrul hranei sănătoase

GĂTEȘTE ÎN  
**30**  
DE MINUTE  
CU JAMIE

JAMIE OLIVER

Fotografii de  
DAVID LOFTUS

Traducere din limba engleză de  
ANDREEA-ROSEMARIE LUTIC

*Cărtea  
veche*

---

BUCUREȘTI, 2012

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
OLIVER, JAMIE  
**Gătește în 30 de minute cu Jamie/**  
Jamie Oliver ; cu fotografii  
de David Loftus ; trad.: Andreea-Rosemarie Lutic. - București : Curtea  
Veche Publishing, 2012  
Index  
ISBN 978-606-588-402-1

I. Loftus, David (foto.)  
II. Lutic, Andreea-Rosemarie (trad.)

641.55

First published in Great Britain in the English language by  
Penguin Books Ltd. in 2010

**JAMIE OLIVER**  
*Jamie's 30 Minute Meals*

Copyright © Jamie Oliver, 2010  
Photography copyright © David Loftus, 2010

All rights reserved  
Dreptul moral al deținătorilor drepturilor de autor a fost declarat.

Editor: Grigore Arsene  
Redactor: Emilia Vesa

Curtea Veche Publishing  
str. Aurel Vlaicu nr. 35B, București, 020091  
tel.: 021 260 22 87, 021 222 57 26  
redacție: 0744 55 47 63  
fax: 021 223 16 88  
distribuție: 021 222 25 36  
redactie@curteaveche.ro  
www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-402-1

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial”

**jamieoliver.com**





## **SIMON LAURENCE KINDER**

**7 aprilie 1962 – 16 mai 2010**

Dedic această carte lui Simon Kinder, un prieten drag care, din nefericire, nu mai este printre noi. A fost Managing Director la Magimix UK și unul dintre cei mai buni și mai iubiți oameni din industria alimentară. Îmi plăcea să fiu în preajma lui, iar pasiunea sa pentru mâncare și pentru prietenie era întotdeauna apreciată. O să ne lipsească mie și echipei mele, dar și personalului de la Magimix. Transmitem multă dragoste copiilor lui minunați, Max și Katya, mamei lor, Monica, precum și întregii sale familii.

I-ar fi plăcut tare mult această carte, pentru că folosim foarte des robotul de bucătărie și blenderul, ca să meargă totul repede. Dumnezeu să-l odihnească!

# MENIURILE

- PASTE ORECCHIETTE CU BROCCOLI    salată de dovlecei și bocconcini, salată de prosciutto și pepene galben 24
- PASTELE PREFERATE DE JOOLS ÎN TIMPUL SARCINII    salată crocantă de radicchio și năsturel, micuțele tarte cu cremă frangipane 30
- MACAROANE CU CONOPIDĂ    salată de radicchio cu sos fantezist, fructe înăbușite delicioase 34
- PASTE RIGATONI ÎN STIL TRAPANI    salată de radicchio și andive la grătar, salată de rucola, trifle cu limoncello 40
- PASTE NOI ESTIVALE    salată de verdețuri, tarte cu pere 44
- LASAGNA CU LEGUME DE VARĂ    salată toscană de roșii, iaurt cu mango rapid congelat în minicornete 48
- SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA    salată crocantă, pâine cu usturoi, catifelatele ganache de ciocolată 54
- PIZZA TRIȘORULUI    3 salate delicioase, cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și vanilie 58
- RIZOTO CREMOS CU CIUPERCI    salată de spanac, prăjitură cu brânză, lămâie și zmeură 64
- PLĂCINTĂ UMPLUTĂ CU FETA ȘI SPANAC    salată de castraveți, salată de roșii, înghețată glasată 70
- SUPĂ DE ROȘII    crutoane, legume crocante și guacamole, budincă lipicioasă din prune conservate 76
- CURRY CU ROGAN JOSH    orez pufos, salată de morcovi, lipii simple și picante, bere 80
- CURRY VERDE    pui crocant, varză kimchee, tăieței de orez 86
- PLĂCINTĂ CU PUI    mazăre în stil franțuzesc, piure de morcovi dulci, fructe de pădure cu biscuiți și frișcă Chantilly 90
- PUI CU MUȘTAR    cartofi dauphinoise, verdețuri, affogato Pădurea Neagră 96
- PUI LA TAVĂ    cartofi zdrobiți, spanac cremos, băutură rece de căpșuni 102
- PUI ÎN MARINATĂ JERK    orez cu fasole, salată înviorătoare, porumb copt 106
- FRIGĂRUI DE PUI    fantasticul sos Satay, salată picantă de tăieței, fructe cu zahăr mentolat 110
- PUI CIPRIOT UMPLUT    sparanghel și roșii la tigaie, salată de varză, băutură St. Clement's, frappé cu înghețată de vanilie 116
- PUI CU SOS PIRI PIRI    cartofi aseasonați, salată de rucola, tarte portugheze rapide 120
- SALATĂ DE RAȚĂ    crutoane uriașe, budinca de orez a trișorului cu fructe înăbușite 126
- CURRY ROȘU THAILANDEZ CU CREVEȚI    orez cu aromă de iasomie, salată de castraveți, platou cu papaya 130
- SARDELE ÎN TAVĂ    halloumi crocant, salată de năsturel și smochine, spumă groasă de ciocolată 134
- COD DELICIOS ÎN CRUSTĂ    piureul meu de mazăre, sos tartar, salată caldă din legume de grădină 140
- CHIFTELE DE PEȘTE ÎN STIL SUEDEZ    cartofi noi la cuptor, salată de lăstari, salsa proaspătă și energizantă 146
- SCOICI LIPICIOASE LA TIGAIIE    orez cu boia dulce, verdețuri aseasonate, negrese rapide 150

- TAJINA DELICIOASĂ CU PEȘTE** salată de fenicul și lămâie, cușcuș, ceai de portocale și mentă 154
- SOMON AFUMAT** salată de cartofi, sfeclă cu brânzică de casă, pâine de secară cu unt de casă 160
- SUPĂ-CREMĂ DE PORUMB ȘI EGLEFIN AFUMAT** creveți picanți, salată curcubeu, băutură rece de zmeură și soc 164
- PEȘTE LA CUPTOR** cartofi noi, salsa verde, salată simplă de spanac, plăcinta cu banane și caramel a trișorului 168
- MII BLOODY MARY** salată cu plante aromatice, millefeuillele delicios cu rubarbă 174
- BIBAN DE MARE CU PANCETTA CROCANȚĂ** piure de cartofi dulci, verdețuri în stil asiatic, înghețată de fructe de pădure la minut, băutură acidulată din ghimbir și lămâie 180
- SOMON ÎN STIL ASIATIC** supă cu tăieței, salată cu lăstari de fasole, desert cu lychee 186
- SOMON CROCANȚ** orez apetisant, salată de dovlecei, guacamole grozav, șpriț cu fructe de pădure 190
- FRIPTURĂ DE VITĂ** Yorkies mici, morcovi mici, cartofi crocanți, sos super-rapid 194
- SENDVIȘ CU FRIPTURĂ** cartofi noi crocanți, ciuperci cu brânză, salată de sfeclă 200
- ANTRICOT PREGĂTIT RAPID** tăieței dan dan, ceai rece de hibiscus 204
- TOCANĂ SUPER-RAPIDĂ DE VITĂ** cartofi în coajă, salata zeitei, o minunată fasole boabe cu bacon 210
- FRIPTURĂ ÎN STIL INDIAN** salată de spanac și paneer, pâinici indiene, desert cu mango 216
- SENDVIȘ CU CHIFTELUTE** salată de varză, salată tocată, înghețată de banane 220
- FICAT CU BACON** sos de ceapă, cartofi piure, salată de verdețuri, cremă de ouă și fructe de pădure 226
- FOCACCIA UMPLUTĂ** prosciutto, sos remoulade cu țelină, mozzarella cu sos, granita răcoritoare de lămâie 230
- FILE RUMENIT DE PORC ȘI CÂRNAT CATHERINE WHEEL** sos de ciuperci cu carne, piure de țelină, fasole cu usturoi 236
- COTLETE DE PORC ȘI ȘORICI CROCANȚ** cartofi zdrobiți, varză cu mentă, cremă de ouă cu piersici 240
- CASSOULET CU CÂRNAȚI** salată caldă de broccoli, bezele 244
- PICNIC ENGLEZESC** rulouri cu cârnați, pate de macrou, sparanghel delicios, salată fragedă, Pimm's Eton Mess 250
- ROATĂ DE CÂRNAȚI** piure cu hrean, salată de mere, sos de praz și salvie, mere umplute 256
- GUSTĂRI ÎN STIL SPANIOL** tortilla, cârnați chorizo glazurați, brânză manchego și mezeluri cu miere, ardei umpluți, rulouri de anșoa 260
- ANTRICOT MAROCAN DE MIEL** lipii, cușcuș cu verdețuri, ardei umpluți, suc de rodii 264
- MIEL DE PRIMĂVARĂ** platou de legume, sos de mentă, sos Chianti, fondue de ciocolată 268















# SUNT PREA OCUPAT... E PREA SCUMP... NU ȘTIU CUM SĂ FAC...

Iată cele trei scuze pe care le aud mereu atunci când îi întreb pe oameni de ce nu gătesc acasă mai des. Dar aceste motive nu stau în picioare dacă aveți la îndemână instrumentele potrivite, niște rețete bune și dorința de a vă organiza puțin viața. Indiferent dacă sunteți un bucătar nemaipomenit sau un novice în domeniu, cartea de față vă oferă chiar ceea ce scrie pe copertă. Sunt convins că, dacă veți încerca să preparați mesele mele care sunt gata în 30 de minute, modul în care gătiți se va schimba pentru totdeauna.

Principalul avantaj al meselor prezentate în această carte nu este faptul că sunt gata repede (chiar sunt!) și nici că se folosesc o sumedenie de trucuri și ponturi deștepte (ceea ce e adevărat!), ci că am scris rețetele într-un mod cu totul deosebit. Vom parcurge împreună fiecare pas necesar pentru a găti o masă de la cap la coadă; astfel, în 30 de minute, veți reuși să oferiți feluri principale extraordinare, garnituri și salate nemaipomenite, băuturi și deserturi delicioase – folosind o singură rețetă! Am pregătit pentru voi 50 de mese incredibile: cu carne, vegetariene, cu paste și deserturi rapide, preparate savuroase pe bază de curry și alte minunății despre care, poate, n-ați fi crezut că pot fi gata într-o jumătate de oră.

Vreau ca această carte să vă propulseze la un nou nivel, ca să vă hrăniți familia cu mâncăruri alese, preparate rapid, cu stil. Vă voi sugera să folosiți bucătăria într-un mod cu totul nou; e ceva diferit, e amuzant, iar rezultatele sunt uluitoare!

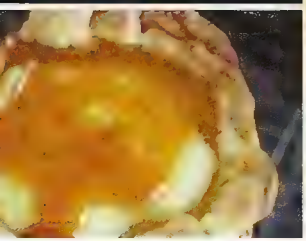
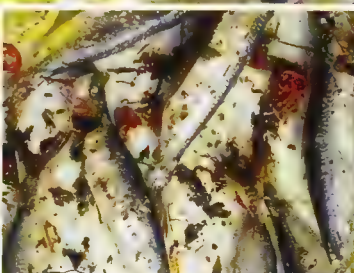
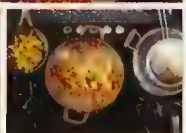
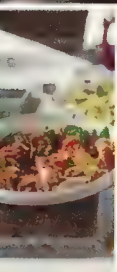
## AVEȚI TIMP

Chiar dacă ați fi cea mai ocupată persoană din lume, tot trebuie să mâncați. Vă voi arăta că, în doar 20–30 de minute, exact cât durează să încălziți în cuptor ceva gata preparat, să vă uitați la televizor sau să comandați ceva de la restaurant, puteți pune pe masă niște mâncăruri delicioase, gătite în casă.

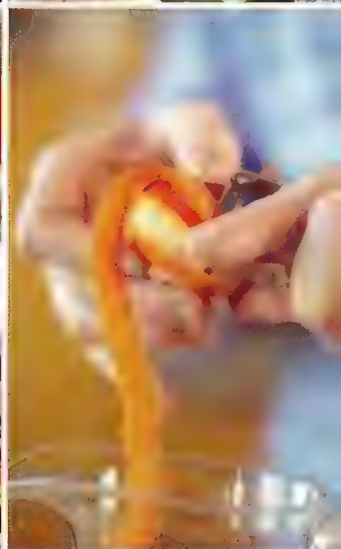
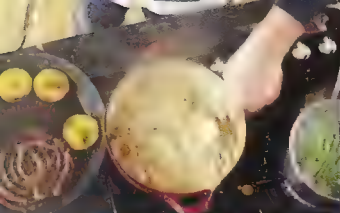
De curând mi-am dat seama că în timpul săptămânii nu găteam prea eficient. Deoarece mă pricep la gătit, deseori îmi alcătuiesc meniurile după bunul meu plac și după inspirația de moment, dar asta însemna nu cu mult timp în urmă că, deși mâncarea era grozavă, aveam o metodă ușor haotică și petreceam cam mult timp în bucătărie, inclusiv în ceea ce privește curățenia, în loc să-mi duc copiii la culcare și să le citesc o poveste. Prin urmare, am început să-mi fac un plan și să abordez metodic mesele de luni până joi. Și n-am mai privit înapoi.

Firește, în weekend încetinesc ritmul și petrec mai mult timp în bucătărie, dar ținând cont de agitația din cursul săptămânii, e util să organizați cumpărăturile și gătitul. Având în vedere tendința de a petrece tot mai puțin timp cu familia, sper că, după ce veți învăța să preparați rapid mâncăruri delicioase, vă veți strânge mai des împreună cu cei dragi în jurul mesei.









## NU E PREA SCUMP

Nu mi-am propus să vă ofer rețete ieftine; de fapt, unele dintre ele i-ar satisface chiar și pe cei mai pretențioși dintre noi! Din curiozitate însă, am comparat costul acestor mese cu prețul unora echivalente din oraș – și se pare că majoritatea sunt mult mai ieftine când sunt preparate de la zero decât atunci când sunt cumpărate din restaurant sau de la supermarket. Gândiți-vă la avantaje: să fiți în propria casă cu cei dragi și să vă delectați cu niște mâncăruri fantastice la un preț mai mic decât ați cheltui oriunde în altă parte; în plus, mâncarea va fi mai sănătoasă și veți ști exact ce conține. Ce poate fi mai minunat?!

De asemenea, gătind acasă, am descoperit o mulțime de ponturi și trucuri pe care le-am inclus în rețete; sper că vă vor ajuta să deveniți bucătari mai rapizi și mai inteligenți, indiferent ce gătiți. Cu vremea, veți reuși totodată să faceți economii, deoarece veți fi capabili să gătiți orice pornind de la zero, într-un timp foarte scurt.

## VĂ VOI ARĂTA CUM

Rețetele sunt planificate cu grijă, astfel încât să nu irosiți nici măcar un minut. M-am ocupat de toate chestiunile dificile, cum ar fi organizarea meniului și calcularea timpilor de preparare; tot ce aveți de făcut este să urmați instrucțiunile, să vă mișcați rapid și să savurați experiența. Nu vă faceți griji dacă la început veți depăși puțin timpul și în bucătărie va fi cam dezordine; cu timpul vă veți îmbunătăți performanțele în mod spectaculos. Rețineți că ideea este să gătiți într-un mod cu totul nou. La fel ca atunci când învățați să mergeți pe bicicletă, să conduceți automobilul sau să faceți dragoste, s-ar putea ca la început să nu iasă totul bine, dar în cele din urmă veți obține rezultate incredibile!

Ce-i drept, o să aveți de muncă. Rețetele prezentate or să vă solicite și veți învăța să faceți mai multe lucruri în același timp, dar în curând vă veți obișnui și, într-o oarecare măsură, chiar veți deveni dependenți. Nu vă recomand să adaptați rețetele, să adăugați unele produse (cel puțin nu la început) sau să folosiți alte ingrediente și cantități decât cele folosite de mine, deoarece au fost testate de echipa mea și chiar de persoane necunoscute și știu că funcționează. Firește, vor fi seri în care nu veți dori altceva decât să vă cuibăriți pe canapea alături de partener(ă) și să mâncați un bol de paste sau o salată; în acest caz, puteți alege felurile preferate din rețetele pe care vi le-am oferit, deoarece sunt prezentate clar și pot fi ușor selectate. Dar în serile din timpul săptămânii sau în weekendurile în care aveți multe de făcut și toată lumea e acasă, amintiți-vă că în mai puțin de o jumătate de oră puteți prepara ceva deosebit, cu condiția să vă canalizați energia în acest scop.



Pentru a găti rapid, trebuie să adoptați modul de gândire „mese în 30 de minute“, ceea ce presupune să vă organizați bucătăria și echipamentul. În următoarele câteva pagini vă prezint tot ce trebuie să știți în acest scop. Sunt informații importante și utile, așa că vă rog să le citiți înainte de a începe să preparați rețetele. Priviți-le ca pe o chemare la acțiune!

Veți vedea că am un stil de a scrie direct și la obiect – dintr-un motiv bine întemeiat. Vreau să dobândiți două lucruri pe care ni le dorim cu toții: mâncăruri gustoase și aspectuoase, care vă încântă cu savoarea lor, și mai mult timp petrecut alături de cei dragi. Dați-i drumul și distracție plăcută!

A handwritten signature in blue ink that reads "Jamie Oliver". The signature is stylized with large, flowing loops.

PS 🎬 Când vedeți acest simbol în rețete, mergeți la adresa [www.jamieoliver.com/30MM](http://www.jamieoliver.com/30MM), unde veți găsi un filmuleț util despre tehnica respectivă, la secțiunea despre detalii practice. De asemenea, pe site-ul meu găsiți multe alte filmulețe (inclusiv unul despre folosirea cuțitului), imagini pas cu pas, ponturi, sugestii și o mulțime de alte materiale interesante care vă vor ajuta să gătiți bine și sănătos.

## REDAȚI BUCĂTĂRIEI DESTINAȚIA ÎNȚIALĂ!

Foarte mulți dintre noi încearcă să prepare cina împiedicându-se de jucăriile copiilor, de revistele de pe masă, de bonurile îngrămădite pe suprafețele de lucru, de genți, chei, haine, pantofi și alte minunății de acest gen. Însă lucrurile se vor schimba, fiindcă scopul meu este să vă ajut să aveți o bucătărie cât mai curată și ordonată, ca să puteți prepara în fiecare seară feluri incredibile. Nu lăsați ca celelalte camere să vă invadeze spațiul de lucru: dacă vedeți ceva care nu-și are rostul în bucătărie, găsiți-i un alt loc.

### **Sortați echipamentul**

Faceți-vă timp (o oră sau două) și scoateți toate ustensilele de gătit. Câte dintre ele folosiți? De care articole din lista esențială de la pagina 21 aveți nevoie? Dacă găsiți oale uriașe sau dispozitive de bucătărie fanteziste pe care le folosiți doar o dată sau de două ori pe an, depozitați-le într-o cămară sau într-un loc unde să nu vă încurce. Veți vedea că munca în bucătărie va merge mult mai ușor.

### **Pregătiți ustensilele**

Înainte de a vă apuca de gătit, parcurgeți rețeta ca să identificați toate ustensilele pe care le veți utiliza. Scoateți-le pe toate ca să le aveți la îndemână în timpul preparării. Dacă știți că va trebui să puneți ceva în congelator, asigurați-vă că aveți suficient loc, ca să nu vă împiedicați de acest amănunt.

Mie mi se pare foarte util să păstrez ustensilele mai mari, precum cleștele de bucătărie, spatula pentru pește și lingurile de lemn, într-un borcan mare pus lângă aragaz, ca să ajung ușor la ele în timp ce gătesc, dar puteți proceda cum vă convine în funcție de spațiul pe care-l aveți. Borcanele transparente cu capac ermetic sunt nemaipomenite pentru păstrarea unor ingrediente precum făină, zahăr, condimente și plante aromatice, fiindcă vă permit să găsiți imediat lucrurile de care aveți nevoie.

### **Faceți ordine din mers**

Deoarece activitatea de preparare a meselor va fi intensă și rapidă, e o idee foarte bună să aveți la îndemână un coș de gunoi sau un vas mare pentru deșeuri. De asemenea, ar fi bine să goliți chiuveta sau mașina de spălat vase, pentru ca bucătăria să nu arate ca după război când terminați de gătit. Poate că vi se par niște sfaturi elementare, dar vor avea un efect important.

### **Faceți loc pentru mâncare**

Faceți ordine pe masă înainte de a începe să gătiți. Dacă e aglomerat, mâncarea fierbinte și delicioasă va trebui să aștepte în timp ce strângeți. Prin urmare, puneți lucrurile la loc înainte de a vă apuca de treabă și veți fi în stare să gătiți ca niște adevărați profesioniști.

## CÂTEVA CUVINTE DESPRE INGREDIENTE

Sper că mă cunoașteți deja destul de bine ca să știți că, atunci când folosesc ouă sau carne de pui într-o rețetă, acestea provin de la păsări crescute natural. Același lucru e valabil și în ceea ce privește carnea de porc. Atunci când cumpărați ingredientele, trebuie să țineți cont de multe aspecte, iar industria alimentară este într-o continuă schimbare și evoluție. Ca să vă fie mai clar, iată standardele mele atunci când merg la cumpărături:

**Ouă:** Întotdeauna mari, preferabil de la găini crescute natural

**Carne de pui:** Preferabil de la pui crescuți natural

**Carne de porc:** Preferabil de la porci crescuți natural

**Gelatină:** De vită sau vegetală, nu de porc

**Pește:** Pescuit ecologic

**Somon:** Preferabil crescut ecologic

**Supă de pui, vită sau legume:** Preferabil bio

**Maioneză:** De bună calitate, preferabil preparată cu ouă de la găini crescute natural

**Bezea:** Preferabil preparată din ouă provenite de la găini crescute natural

**Aluat de prăjituri:** Preferabil obținut din ouă provenite de la găini crescute natural

**Tăieței cu ou:** Preferabil cu ouă provenite de la găini crescute natural









## AVEȚI NEVOIE DE ACESTE USTENSILE

Deoarece este de datoria mea să vă ajut să preparați rețetele din carte într-un mod rapid și eficient, o să fiu direct: pentru a pregăti mesele în 30 de minute, aveți nevoie de ustensilele enumerate pe pagina alăturată. Dacă vă lipsesc unele articole, precum robotul de bucătărie sau un blender, nu veți putea lucra suficient de repede.

Am calculat prețul total pe baza informațiilor de pe site-urile Argos, Debenhams și John Lewis și, dacă porniți de la zero, puteți cumpăra absolut toate articolele din listă cu circa 300 de lire sterline. Printre acestea se numără un robot de bucătărie și un cuptor cu microunde, de circa 30 de lire fiecare, și un blender de circa 10 lire (cam cât un rând de halbe de bere la un pub). Firește, pe site-urile menționate găsiți produse într-o gamă largă, de la foarte simple și ieftine la cele mai sofisticate. Fie că vreți să cheltuiți doar minimum necesar, fie că faceți o investiție mult mai mare, achiziționarea acestui pachet de bază nu trebuie considerat un obiectiv irealizabil. Începeți cu ce vă permiteți, iar cu timpul luați-le și pe celelalte, deoarece cu cât aveți mai multe, cu atât veți putea prepara mai multe dintre meniurile prezentate în această carte mai repede și mai bine.

Personal, atunci când vine vorba de lucruri precum cuțite, cratițe și echipamente electrice, eu sunt de părere că merită să cheltuiți puțin mai mult și să cumpărați ceva durabil și de calitate. Prin urmare, faceți economii sau treceți articolele respective pe lista cu cadouri pentru ziua de naștere, vacanță sau nuntă. Dacă nu aveți o presă pentru usturoi sau un cuțit pentru decojire rapidă, săriți peste cana cu cappucino de dimineață și investiți cele două lire într-un asemenea produs.

Majoritatea oamenilor mănâncă de trei ori pe zi, în fiecare zi. Atunci când dați banii pe mâncare gata preparată, preambalată sau fast-food, fiindcă nu vreți să-i investiți în propria bucătărie, să nu vă faceți iluzii și să susțineți că faceți economii. Eu știu că, dacă veți cumpăra articolele din lista alăturată, vă veți recupera însutit investiția, așa că vă rog, pentru binele vostru, al familiei și al viitorilor voștri oaspeți la cină, echipați-vă bucătăria. Dacă nu o faceți, vă păcăliți singuri.

## CÂTEVA CUVINTE DESPRE CUPTOARELE CU MICROUND

Cuptorul cu microunde a devenit sinonim cu bucătăria rapidă, așa că includerea lui pe lista mea de echipamente este, cu siguranță, o prioritate! Dar am citit că în peste 92% dintre gospodăriile din Marea Britanie există un cuptor cu microunde, așa că ar fi o prostie din partea mea să cred că nu aveți. În această carte, veți folosi cuptorul cu microunde pentru a face mai mult loc pe aragaz și pentru a găti mâncare proaspătă și gustoasă. Rețetele din carte au fost testate folosind un cuptor de 800W, așa că, poate, va fi nevoie să ajustați timpul de preparare sau nivelul de putere în funcție de cuptorul vostru.

# LISTA

Robot de bucătărie cu următoarele dotări:  
cuțit standard, discuri pentru tăiat felii  
subțiri și groase, răzătoare cu găuri mici  
și mari, tel și bătător

Blender

Cuptor cu microunde

Mixer electric

Ibric

Tigaie-grătar mare (de aproximativ 25 × 29 cm)

Tigaie mare, neaderentă, cu capac, care  
poate fi folosită în cuptor (cu diametrul de  
circa 30 cm)

Tigaie medie neaderentă, cu capac  
(cu diametrul de circa 26 cm)

Tigaie mică neaderentă, cu capac  
(cu diametrul de circa 20 cm)

Oală mare cu capac (cu diametrul de circa  
24 cm)

Cratiță medie, cu capac (cu diametrul de  
circa 20 cm)

Cratiță mică, cu capac (cu diametrul de circa  
16 cm)

Vas de gătit la aburi cu 3 niveluri

Tavă mare și adâncă pentru friptură  
(de circa 28 × 35 cm)

Tavă medie pentru friptură

Tavă pentru copt (de circa 26 × 32 cm)

Tavă de copt neaderentă

Grătar de sârmă

Formă de briose cu 6 locașuri

Formă scundă cu 12 locașuri (sau formă  
pentru tarte)

3 cuțite de bună calitate: cuțitul bucătarului  
(multifuncțional, de 20–30 cm, cu lama  
groasă), cuțit pentru decojit, cuțit de pâine

2 tocătoare din plastic

2 tocătoare mari din lemn

Boluri de diverse mărimi (care să intre unul  
într-altul)

Strecurătoare

Sită fină

Mojar și pistil

Presă pentru usturoi

Clește de bucătărie

Paletă pentru pește

Linguri de lemn

Polonic

Spumieră

Spatulă

Presă pentru cartofi

Cuțit pentru decojire rapidă

Răzătoare pătrată

Răzătoare fină de mână

Cană de măsurat

Cântar de bucătărie

Linguri pentru măsurat

Tel rotund

Deschizător de conserve

Făcăleț

Pensulă pentru patiserie

Deschizător de sticle

Lingură pentru înghețată

Folie de aluminiu, hârtie de copt care nu  
absoarbe grăsimea

Folie de plastic pentru cuptorul cu microunde

## MASA ÎN FAMILIE

Această carte conține multe rețete de mâncăruri pe care le veți savura împreună cu familia și prietenii; de aceea consider că masa reprezintă esența acestui volum. Toate felurile delicioase pe care le veți prepara se vor regăsi pe masă, într-un aranjament armonios, iar servirea lor împreună va fi o experiență socială plăcută. Deoarece vreau să vă ajut în acest sens, mai jos vă ofer o listă cu câteva articole pe care le folosesc pentru servirea mesei. Aceste lucruri nu sunt „esențiale” asemenea celor din lista cu ustensile de gătit, dar după mine sunt incredibil de importante, deoarece vă ajută să-i atrageți pe oameni în jurul mesei.

- Platouri de toate formele și mărimile – moderne sau vechi și elegante, în funcție de stilul pe care-l preferați
- Boluri mari și frumoase pentru servit salate, supe, legume și deserturi
- Tocătoare mari din lemn, care arată suficient de bine pentru a fi folosite și la servit
- Șervete, tocătoare sau chiar plăci din ceramică pe care să puneți tăvi, oale și cratițe scoase din cuptor și plasate direct pe masă
- Tigăi și cratițe cu aspect plăcut, din care să puteți servi la masă (merită să rețineți acest detaliu pentru momentul când mergeți să cumpărați cratițe pe care să le puteți folosi apoi cu dublu rol)
- Căni de ceai sau de cafea care pot fi folosite și ca boluri mici pentru desert (mi se par chiar mai drăguțe dacă nu sunt la fel)
- Halbe sau borcane în care să puneți tacâmurile (cine spune că trebuie să puneți masa în fiecare seară?)
- Boluri mici pentru sosuri
- Sosiere și păhărele mici din sticlă pentru sosuri de friptură și dressinguri
- Un vas mare de sticlă de 1 litru pentru băuturi





PASTE ORECCHIETTE  
CU BROCCOLI

SALATĂ DE DOVLECEI  
ȘI BOCCONCINI

SALATĂ DE PROSCIUTTO  
ȘI PEPENE GALBEN

6 PORȚII





## PASTE

125 g parmezan  
o căpățână mare de broccoli  
200 g broccoli purpuriu  
o conservă de anșoa în ulei (30 g)  
o lingură cu vârf de capere  
un ardei iute mic și uscat  
3 căței de usturoi  
câteva fire de cimbru proaspăt  
500 g paste orecchiette uscate

## SALATĂ DE DOVLECEI

3 fire mari de mentă proaspătă  
½ ardei iute roșu proaspăt  
o lămâie  
200 g dovlecei tineri de culori diferite  
125 g de brânză bocconcini  
(bile mici de mozzarella)

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## SALATĂ DE PROSCIUTTO ȘI PEPENE GALBEN

o legătură mică de busuioc proaspăt  
½ lămâie  
2 pachete de prosciutto a câte 125 g  
un pepene galben  
oțet balsamic

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și utensilele necesare. Atașați răzătoarea fină la robotul de bucătărie. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc mic.

**PASTE** Îndepărtați coaja de la parmezan și puneți-o deoparte. Radeți parmezanul în robotul de bucătărie și răsturnați-l apoi într-un bol. Tăiați buchețelele de broccoli de pe tulpină. Tăiați buchețelele și de la acel broccoli purpuriu, apoi tocați tulpinile fragede. Puneți deoparte întreaga cantitate de broccoli.

Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie. Tăiați în două tulpina mare de broccoli și puneți-o în vasul gol al robotului, împreună cu fileurile de anșoa, cu uleiul din conservă și cu caperele scurse bine. Adăugați ardeiul iute uscat, fărâmițat. Adăugați cei 3 căței de usturoi curățați. Amestecați totul până când obțineți o pastă. Turnați apa clocotită într-o cratiță mare și adâncă; puneți-o pe foc iute.

În tigaia mare, puneți aproximativ 3 linguri de ulei de măsline și pasta de broccoli. Amestecați, apoi adăugați câteva frunze de cimbru și aruncați tulpinile lemnoase. Turnați în tigaie un pahar cu apă și adăugați coaja de parmezan. Amestecați bine și măriți focul la nivel mediu. Supravegheați tigaia și amestecați din când în când. Puneți apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească.

Adăugați pastele orecchiette în cratița cu apă clocotită, împreună cu un praf de sare; puneți capacul ușor înclinat și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Aveți la dispoziție cam 12 minute pentru a prepara cele două salate, așa că dați-i drumul!

**SALATĂ DE DOVLECEI** Presărați frunzele de mentă pe un tocător. Adăugați o jumătate de ardei iute roșu. Radeți deasupra coaja de la jumătate de lămâie, apoi tocați foarte mărunț ardeiul iute și menta. Așezați amestecul în mijlocul unui platou de servit, stropiți-l cu 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și adăugați zeama de la o jumătate de lămâie. Adăugați un praf de sare și de piper, gustați și mai adăugați

condimente, dacă e nevoie. Peste acest sos, adăugați dovleceii tăiați sub formă de panglici. Scurgeți biluțele de mozzarella, așezați-le peste dovlecei și duceți platoul la masă, urmând să asezonați salata chiar înainte de servire.

**PASTE** Amestecați pastele care fierb și mai adăugați apă din ibric, dacă e nevoie. După 5 minute, adăugați toate buchețelele de broccoli păstrate și tulpinile tocate de broccoli purpuriu, precum și puțină apă din ibric.

**SALATĂ DE PROSCIUTTO ȘI PEPENE GALBEN** Alegeți frunzele de busuioc și puneți-le deoparte pe cele mai mici. Puneți frunzele mari într-un mojar, adăugați un praf de sare și zdrobiți-le până când obțineți o pastă. Adăugați 2 linguri de ulei de măsline extravirgin și niște zeamă de lămâie. Așezați pe un platou 12 felii de prosciutto, lăsând un spațiu la mijloc. Tăiați în două pepenele galben, îndepărtați semințele, apoi, cu o lingură, decupați repede bucăți de miez și așezați-le în mijlocul platoului. Stropiți-le cu puțin oțet balsamic și presărați deasupra frunzele de busuioc păstrate. Stoarceți în sos zeama din bucățile de pepene și amestecați. Duceți platoul la masă, împreună cu mojarul și cu o lingură pentru sos.

**PASTE** Scurgeți pastele și buchețelele de broccoli într-o strecurătoare, păstrând o parte din apa în care au fiert; adăugați-le apoi în tigaie. Scoateți coaja de parmezan și aruncați-o. Adăugați o mână sau două de parmezan ras și un polonic sau două din apa în care au fiert. Amestecați repede, cu atenție, până când pastele capătă un aspect lucios și apetisant. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi răsturnați amestecul pe un platou și presărați deasupra o mână de parmezan. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin și decorați cu restul frunzeluțelor de busuioc. Duceți platoul la masă împreună cu restul de parmezan.

**SERVIRE** După ce a venit toată lumea la masă, amestecați panglicile de dovlecei și biluțele de mozzarella cu ajutorul a 2 furculițe. Serviți alături de pastele delicioase și de salata de prosciutto și pepene galben.













PASTELE PREFERATE  
DE JOOLS ÎN TIMPUL SARCINII

SALATĂ CROCANȚĂ  
DE RADICCHIO ȘI NĂSTUREL

MICUȚELE TARTE  
CU CREMĂ FRANGIPANE

6 PORȚII





## PASTE

4 fire de ceapă verde  
un morcov  
o tulpină de țelină  
1-2 ardei iuți proaspeți  
6 cârnați de bună calitate  
(aproximativ 400 g)  
o linguriță cu vârf de semințe de fenicul  
o linguriță de oregano uscat  
500 g paste penne uscate  
4 căței de usturoi  
4 linguri de oțet balsamic  
o conservă de roșii mărunțite (400 g)  
câteva fire de busuioc grecesc sau  
busuioc obișnuit

## SALATĂ

2 bucăți radicchio  
o pungă de 100 g de rucola și năsturel  
parmezan pentru ras deasupra  
o lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## TARTE

6 forme mici de tarte  
un ou  
100 g migdale măcinate  
100 g unt  
90 g zahăr tos auriu  
o portocală  
o lingură pastă sau extract de vanilie  
175 g gem de zmeură de bună calitate  
250 g crème fraîche pentru decor

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc iute. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**PASTE** Curățați ceapa verde, morcovul și țelina. Tăiați toate legumele în bucăți, apoi puneți-le în robotul de bucătărie împreună cu ardeii iuți (fără cozi). Adăugați cârnații, o linguriță cu vârf de semințe de fenicul și o linguriță de oregano. Porniți robotul și mixați bine, apoi transferați amestecul rezultat în tigaia încinsă, împreună cu niște ulei de măsline, zdrobind totul cu lingura. Supravegheați conținutul tigăii, amestecând din când în când, în timp ce vă ocupați de restul treburilor. Puneți o cratiță mare, adâncă, pe foc mic și umpleți-o cu apă clocotită. Mai turnați niște apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

**TARTE** Puneți cele 6 forme într-o tavă de copt. Preparați crema frangipane: spargeți oul într-un bol și adăugați 100 g migdale, 100 g unt și 90 g zahăr tos auriu. Radeți deasupra coaja de la o jumătate de portocală și adăugați o lingură de pastă sau extract de vanilie. Amestecați totul bine cu o lingură.

Puneți câte o linguriță rasă de gem pe fundul fiecărei forme. Acoperiți cu o linguriță cu vârf de cremă frangipane, adăugați încă o linguriță rasă de gem, apoi încă o linguriță cu vârf de frangipane. Introduceți tava în cuptor pe raftul din mijloc și fixați cronometrul exact la 18 minute.

**PASTE** Dacă e nevoie, adăugați în cratiță mai multă apă clocotită. Condimentați bine, apoi adăugați pastele penne și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet, cu capacul ușor înclinat.

**SALATĂ** Curățați bucățile de radicchio, apoi desfaceți frunzele și tăiați fiecare bucată în sferturi. Repartizați-le pe un platou, presărați deasupra rucola și năsturelul, apoi amestecați-le repede cu mâna.

**PASTE** Zdrobiți 4 căței de usturoi nedecojiți și adăugați-i în amestecul de cârnați și legume; apoi încorporați 4 linguri de oțet balsamic și roșiile din conservă. Dacă e nevoie, adăugați puțin din apa în care au fiert pastele, pentru a subția sosul.

**SALATĂ** Radeți niște parmezan peste salata de radicchio și duceți-o la masă împreună cu o sticlă de ulei de măsline extravirgin, sare, piper și felii de lămâie, pentru a o asezona chiar înainte de servire.

**PASTE** Scurgeți pastele, păstrând cam un pahar din apa în care au fiert. Puneți pastele în cratița cu sos și amestecați ușor, adăugând câte puțină apă până când sosul devine omogen și lucios. Gustați, adăugați condimente dacă e nevoie, apoi răsturnați pastele într-un castron mare și duceți-le la masă împreună cu restul de parmezan. Decorați cu câteva frunze de busuioc.

**TARTE** Când micuțele tarte s-au rumenit ușor, opriți cuptorul și scoateți-le. Serviți-le calde, cu o lingură de crème fraîche alături.





# MACAROANE CU CONOPIDĂ

6 PORȚII





# SALATĂ DE RADICCHIO CU SOS FANTEZIST FRUCTE ÎNĂBUȘITE DELICIOASE





## MACAROANE CU CONOPIDĂ

8 felii de pancetta  
o conopidă mare  
500 g macaroane uscate  
250 g brânză Cedar maturată  
4 felii groase de pâine țărănească  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
2 căței de usturoi  
250 g crème fraîche  
parmezan pentru decor

## SALATĂ

2 bucăți mari de radicchio  
2 andive mari

o legătură mică de busuioc proaspăt  
un cățel de usturoi  
o jumătate de conservă (de 30 g) de anșoa în ulei  
o linguriță muștar de Dijon  
2 linguri iaurt natural  
3 linguri oțet de vin roșu  
o mână mică de capere scurse

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare & piper negru

## FRUCTE ÎNĂBUȘITE

18 prune bine coapte sau un amestec de fructe cu sâmburi, precum nectarine sau caise  
o linguriță pastă sau extract de vanilie  
2 linguri cu vârf de zahăr tos auriu  
o portocală  
un baton de scorțișoară  
opțional: puțin coniac  
500 g înghețată de vanilie de bună calitate

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie.

**MACAROANE CU CONOPIDĂ** Așezați pancetta într-o tavă pentru cuptor (de circa 30 x 25 cm sau suficient de mare pentru a coace pastele în ea) și puneți tava pe raftul de sus al cuptorului. Îndepărtați frunzele exterioare ale conopidei și partea tare de la baza tulpinii, apoi tăiați conopida în sferturi. Puneți-le într-o cratiță mare, cu vârful în jos, împreună cu pastele, pe foc iute. Acoperiți cu apă clocotită; dacă e nevoie, mai puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Adăugați un praf de sare și puțin ulei de măsline, apoi acoperiți cratița pe jumătate și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet.

**FRUCTE ÎNĂBUȘITE** Tăiați prunele în jumătate și scoateți sâmburii, apoi puneți fructele într-o tavă mare pentru copt cu 1 linguriță de pastă sau extract de vanilie și 2 linguri cu vârf de zahăr tos. Cu un cuțit de decojit rapid, curățați coaja de la o portocală, apoi stoarceți-i sucul în tavă. Adăugați batonul de scorțișoară rupt în două și amestecați cu o porție zdravănă de coniac, dacă folosiți. Așezați tava pe raftul de jos al cuptorului. Vor fi perfecte după numai 15 minute.

**MACAROANE CU CONOPIDĂ** Mărunțiți brânza Cedar în robotul de bucătărie și puneți-o apoi într-un bol. Scoateți pancetta din cuptor, apoi introduceți-o în robot, căruia i-ați atașat cuțitul standard, și amestecați-o împreună cu pâinea, frunzele de rozmarin și 1 lingură de ulei de măsline până când totul capătă consistența firimiturilor de pâine.

Puneți o strecurătoare deasupra unui castron mare pentru a recupera din apa de la fiert, apoi scurgeți pastele și conopida. Puneți-le în tava în care s-a copt pancetta, la foc mic. Adăugați 400 ml (sau în jur de 0,5 l) din apa scursă în castron. Zdrobiți 2 căței de usturoi nedecojiți și amestecați-i cu crème fraîche și brânza Cedar rasă, adăugați-i în tavă, apoi pasați ușor conopida cu un clește sau cu un zdrobitor

de cartofi. Gustați și asezonați după gust. Ar trebui să fie bun și moale; dacă nu e, mai adăugați un pic din apa în care au fiert pastele.

Întindeți uniform și scuturați deasupra firimiturile de pâine. Introduceți tava în partea de sus a cuptorului pentru 8 minute sau lăsați-o până când mâncarea face o crustă aurie și bolborosește încetisor.

**FRUCTE ÎNĂBUȘITE** Dacă prunele par moi și zemoase, scoateți-le din cuptor și puneți-le deoparte. Dacă nu, mai lăsați-le puțin.

**SALATĂ** Îndepărtați cotoarele tari ale salatelor radicchio și ale andivelor; aranjați frunzele pe un platou. Alegeți frunzele de busuioc și presărați-le pe cele mici peste salată. Puneți o tigaie mică pe foc mediu spre mic.

Puneți frunzele mari de busuioc într-un blender. Adăugați cățelul de usturoi zdrobit, fără a-l curăța de coajă, câte un praf de sare și de piper, jumătatea de conservă de anșoa împreună cu puțin ulei, o linguriță de muștar, 2 linguri de iaurt, 3 linguri oțet de vin roșu și cam aceeași cantitate de ulei de măsline extravirgin. Adăugați puțină apă și amestecați până la omogenizare.

Puneți puțin ulei de măsline și caperele în tigaia încinsă. Lăsați-le pe foc câteva minute, până când devin crocante. Gustați sosul ca să vedeți dacă e suficient de acrisor, apoi turnați-l într-un vas. Presărați caperele crocante peste frunzele de radicchio și andive; duceți salata la masă împreună cu sosul. Nu aveți nevoie de întreaga cantitate de sos; păstrați ce rămas în frigider pentru o altă ocazie.

**SERVIRE** Când macaroanele cu conopidă au căpătat o culoare aurie și au început să bolborosească, duceți-le la masă și radeți deasupra niște parmezan. Dacă fructele sunt încă în cuptor, scoateți-le și puneți-le deoparte. Scoateți înghețata din congelator ca să se înmoaie. Serviți fructele în păharele de sticlă și decorați cu înghețată de vanilie.











PASTE RIGATONI  
ÎN STIL TRAPANI

SALATĂ DE RADICCHIO  
ȘI ANDIVE LA GRĂȚAR

SALATĂ DE RUCOLA

TRIFLE CU LIMONCELLO

6 PORȚII





### CIABATTA

o pâine ciabatta  
o linguriță cu vârf de cimbru uscat

### PASTE

500 g paste rigatoni uscate  
40 g parmezan  
100 g migdale întregi, decojite cu apă clocotită  
2 căței de usturoi  
1–2 ardei iuți roșii proaspeți  
2 legături mari de busuioc proaspăt  
4 fileuri de anșoa în ulei  
450 g tomate cherry (galbene și roșii, dacă este posibil)

### SALATĂ DE RADICCHIO ȘI ANDIVE

2 bucăți radicchio  
2 andive  
oțet balsamic  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
½ cățel de usturoi

### SALATĂ DE RUCOLA

o pungă de 100 g rucola gata spălată  
40 g parmezan  
½ lămâie

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### TRIFLE CU LIMONCELLO

3 portocale  
75 ml limoncello  
100 g pișcoturi  
250 g mascarpone  
2 linguri cu vârf de zahăr pudră, plus încă puțin pentru decor  
100 ml lapte semidegresat  
o lămâie  
o linguriță pastă sau extract de vanilie  
o caserolă de zmeură sau alte fructe de sezon  
100 g ciocolată neagră de bună calitate (cu aproximativ 70% cacao) pentru ras deasupra

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Turnați câteva degete de apă fierbinte într-o cratiță mare, la foc mediu. Puneți o tigaie-grătar pe foc iute. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**CIABATTA** Stropiți ciabatta cu ulei de măsline; presărați-o cu cimbrul uscat și cu un praf generos de sare. Introduceți-o în cuptor.

**TRIFLE** Stoarceți sucul celor 3 portocale într-un vas de mărime potrivită. Adăugați limoncello și verificați echilibrul dintre dulceață și alcool, făcând apoi ajustările necesare. Acoperiți fundul vasului cu un strat de pișcoturi. Separat, puneți într-un bol mascarpone, zahărul pudră și laptele. Deasupra radeți fin coaja de lămâie, apoi adăugați sucul de la o jumătate de lămâie. Adăugați pasta sau extractul de vanilie și amestecați bine. Repartizați crema rezultată peste pișcoturi, apoi adăugați zmeura și radeți deasupra puțină ciocolată neagră. Puneți vasul în frigider. ...

**SALATĂ DE RADICCHIO ȘI ANDIVE** Curățați bucățile de radicchio și andivele, apoi tăiați-le în două pe lungime. Așezați-le pe tigaia-grătar, cu partea plată în jos. Întoarceți-le o dată la câteva minute; după ce s-au rumenit frumos pe ambele părți, luați-le de pe foc.

**PASTE** Adăugați pastele și apa clocotită în cratița mare; acoperiți-o pe jumătate, măriți focul și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Dacă mai e nevoie, puneți să mai fierbeți niște apă în ibric și să turnați apoi în cratiță.

**SALATĂ DE RUCOLA** Puneți rucola într-un bol. Radeți deasupra parmezanul folosindu-vă de un cuțit pentru decojire rapidă. Într-un vas mic, amestecați 3 linguri de ulei de măsline

extravirgin cu zeama de la jumătatea de lămâie rămasă, apoi asezonați după gust. Duceți la masă salata și sosul.

**PASTE** Puneți parmezanul, 100 g migdale, 2 căței de usturoi curățați și 1–2 ardei iuți (fără codițe) în robotul de bucătărie; prelucrați-le până la omogenizare. Cu aparatul pornit, adăugați 1 ½ legături de busuioc, 4 fileuri de anșoa și două treimi din roșiile cherry. Amestecați până devine o pastă, apoi adăugați 1–2 linguri ulei de măsline extravirgin. Gustați și asezonați dacă e nevoie, apoi puneți amestecul deoparte. Tăiați în jumătăți sau în sferturi roșiile rămase și puneți-le deoparte. Până acum pastele ar trebui să fie deja fierte; scurgeți-le, păstrând o parte din apa în care au fiert, apoi puneți-le din nou în cratița fierbinte. Adăugați pasta pe care ați pus-o deoparte și amestecați bine. Adăugați puțină apă pentru ca preparatul să fie moale și lucios.

**SALATĂ DE RADICCHIO ȘI ANDIVE** Puneți legumele pe tocător. Tăiați-le bucăți mai mari și asezonați-le cu oțet balsamic și câteva linguri de ulei de măsline extravirgin. Puneți sare și piper. Alegeți frunzele de rozmarin și tocați-le mărunt, adăugând o jumătate de cățel de usturoi curățat de coajă și zdrobit. Încorporați-le în salată; amestecați și duceți apoi farfuria la masă.

**CIABATTA** Scoateți pâinea din cuptor, puneți-o pe un fund de lemn și duceți-o la masă.

**PASTE** Răsturnați pastele într-un castron mare, amestecați-le repede, apoi adăugați deasupra roșiile cherry păstrate și busuiocul; duceți-le la masă.

**TRIFLE** După cină, scoateți desertul din frigider. Presărați deasupra puțin zahăr pudră, apoi serviți. Dacă vreți să vă desfătați cu adevărat, topiți restul de ciocolată în cuptorul cu microunde și stropiți apoi deasupra.





# PASTE NOI ESTIVALE

4 PORȚII



# SALATĂ DE VERDEȚURI TARTE CU PERE





## PASTE

2 gălbenușuri  
125 g parmezan plus încă puțin  
pentru decor  
coaja și zeama de la 2 lămâi  
o legătură mică de busuioc proaspăt  
500 g foi proaspete de lasagna

## SALATĂ

8 felii de pancetta  
un cățel de usturoi  
o lingură semințe de fenicul  
o pungă de 100 g de rucola și/sau  
năsturel gata spălat(ă)

o legătură mică de mentă proaspătă  
o legătură mică de tarhon proaspăt  
o mână mare de struguri roșii, albi  
sau de ambele feluri  
2 linguri de oțet balsamic  
½ lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## TARTE

4 forme de tarte, mici și adânci  
4 lingurițe cu gem de zmeură  
o conservă de 400 g de pere în suc  
natural  
opțional: 2 fire de cimbru lămâios  
proaspăt  
2 albușuri  
100 g zahăr pudră alb  
o linguriță pastă sau extract  
de vanilie  
o porție mică de înghețată de vanilie  
de calitate bună, pentru decor

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Umpleți o cratiță mare cu apă fierbinte, puneți-o pe foc iute și acoperiți-o cu un capac. Atașați răzătoarea fină la robotul de bucătărie.

**TARTE** Așezați formele de tarte într-o tavă de copt și puneți în flecare câte o linguriță de gem de zmeură. Tăiați feliile 4 jumătăți de pere și repartizați-le în forme. Dacă doriți, presărați câteva frunze de cimbru lămâios.

**PASTE** Luați 2 ouă și separați cu atenție albușurile de gălbenușuri. Puneți într-un castron mare, bun pentru servit, gălbenușurile, iar albușurile, în bolul mixerului.

**TARTE** Adăugați în bol zahărul tos și un praf de sare, porniți mixerul și bateți albușurile până când obțineți o spumă tare și lucioasă.

**PASTE** În castronul cu gălbenușuri, adăugați 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf generos de sare și piper. Fărâmați parmezanul cu ajutorul robotului de bucătărie și adăugați-l în castron împreună cu zeama și coaja de la o lămâie. Păstrați deoparte câteva frunze mici de busuioc, apoi împărțiți restul legăturii în două. Puneți o jumătate într-un mojar și zdrobiți până când obțineți o pastă verde, iar cealaltă jumătate tocați-o mai mare. Adăugați pasta și frunzele tocate în castron. Amestecați totul bine și asezonați cu sare și piper.

**TARTE** Albușul spumă trebuie să fie deja tare, lucios și omogen; încorporați pasta sau extractul de vanilie, apoi repartizați spuma peste tarte, sub forma unor movițe aspectuoase. Introduceți tarte în cuptor, pe raftul din mijloc, și lăsați-le 6 minute sau până devin frumoase și aurii.

**SALATĂ** Puneți pancetta într-o tigaie, la foc mediu, și adăugați un cățel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot. Când feliile au început să se rumenească, întoarceți-le și adăugați o lingură cu semințe de fenicul. Între timp, răsturnați frunzele

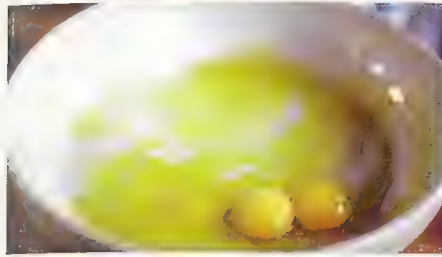
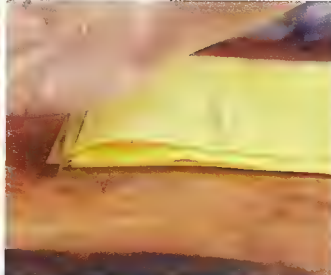
de salată pe un platou de servit sau într-un castron mare. Adăugați niște frunze de mentă și tarhon, precum și o mână zdravănă de boabe de struguri, întregi sau tăiate în două. Când pancetta a devenit bună și crocantă, luați tigaia de pe foc. Amestecați salata și puneți-o pe un platou, presărând deasupra feliile rumene de pancetta și semințele de fenicul.

Preparați sosul. Într-un vas mic sau într-un borcan cu capac, turnați 4 linguri de ulei de măsline extravirgin și 2 linguri de oțet balsamic. Adăugați câte un praf de sare și piper, precum și zeama de la o jumătate de lămâie, apoi duceți sosul la masă împreună cu salata, ca să le combinați chiar înainte de a mânca.

**PASTE** Așezați foile de lasagna unele peste altele pe un tocător și tăiați-le în grămăjoare, cu atenție, în fâșii subțiri pe lungime. Adăugați-le în cratița cu apă clocotită, cu un praf generos de sare. Amestecați, acoperiți parțial cratița și fierbeți la foc iute doar un minut și jumătate.

**TARTE** Dacă tarte sunt gata, scoateți-le din cuptor ca să se răcească. Scoateți înghețata din congelator ca să serviți împreună cu tarte.

**PASTE** Chemați toată lumea la masă, deoarece pastele trebuie consumate imediat ce sunt gata. Mie îmi place să pun pastele în amestecul de ou cu ajutorul unui clește de bucătărie, deoarece apa în care au fiert dă sosului o savoare incredibilă. Dacă vi se pare complicat, scurgeți pastele într-o strecurătoare, dar păstrați apa. Amestecați repede pastele și sosul, apoi adăugați 2-3 linguri din apa în care au fiert, pentru a subția sosul. Pastele proaspete absorb apă în mod constant, așa că e bine ca la început sosul să fie mai apos decât ar trebui, pentru ca la masă să fie perfect. Gustați! Mai e nevoie de sare sau parmezan pentru a compensa gustul acrișor de lămâie? În caz că da, faceți modificările necesare, apoi presărați deasupra frunzele de busuioc păstrate și radeți niște parmezan. Duceți pastele la masă, asezonați repede salata și mâncați imediat.





# LASAGNA CU LEGUME DE VARĂ

6-8 PORȚII



# SALATĂ TOSCANĂ DE ROȘII IAURT CU MANGO RAPID CONGELAT ÎN MINICORNETE





## LASAGNA

o legătură de ceapă verde  
o jumătate de conservă (de 30 g)  
de anșoa în ulei  
6 căței de usturoi  
700 g sparanghel  
500 g mazăre congelată  
300 g bob congelat  
o legătură mare de mentă proaspătă  
300 ml smântână subțire  
o lămâie  
300 ml supă ecologică de legume  
2 pachete de brânză de vaci a câte  
250 g  
2 pachete de foi proaspete de lasagna  
a câte 250 g  
parmezan  
câteva fire de cimbru proaspăt

## SALATĂ TOSCANĂ

½ ciabatta  
o linguriță semințe de fenicul  
câteva fire de oregano sau rozmarin  
o lingură capere mici  
o jumătate de conservă (de 30 g)  
de anșoa în ulei  
o legătură mică de busuioc proaspăt  
6 ardei grași roșii din conservă  
un câțel de usturoi  
4 rămurile cu tomate cherry (galbene  
și roșii, dacă aveți)  
3 roșii mari  
oțet de vin roșu  
parmezan pentru decor

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## DESERT CU MANGO

500 g bucăți de mango congelat  
2 linguri miere lichidă  
o lămâie verde (limetă)  
câteva fire de mentă proaspătă  
250 g iaurt natural  
6-8 cornete mici de înghețată  
ciocolată neagră de bună calitate  
(cu 70% cacao) pentru ras deasupra

## SERVIRE

o sticlă de vin alb rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc iute. Dați drumul la cuptor la maximum. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**LASAGNA** Curățați ceapa verde și tăiați-o felii subțiri. Turnați în tigaie uleiul din conserva de anșoa și jumătate din fileurile de anșoa, adăugați ceapa verde, 6 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și amestecați bine. Îndepărtați capetele firelor de sparanghel și tăiați tulpinile în felii subțiri, lăsând vârfurile întregi. Puneți vârfurile deoparte, iar tulpinile puneți-le în tigaie, adăugând câte un praf de sare și de piper. Turnați și puțină apă clocotită. Amestecați continuu, pentru ca sparanghelul să nu se prindă de fundul vasului.

**SALATĂ TOSCANĂ** Rupeți repede ciabatta în bucățele de 2 cm. Puneți-le într-o tavă de copt, stropiți-le cu ulei de măsline și amestecați-le cu semințele de fenicul, câteva fire de oregano sau rozmarin și un praf de sare. Puneți tava în cuptor, pe raftul al doilea, pentru 10 minute sau până când pâinea se rumenește ușor.

**LASAGNA** Adăugați mazărea și bobul în tigaia cu sparanghel și amestecați din când în când. Alegeți frunzele de mentă și tocați-le mai mare, apoi adăugați-le în tigaie împreună cu smântâna. Incorporați coaja rasă fin de la o jumătate de lămâie.

**SALATĂ TOSCANĂ** Nu uitați să verificați dacă sunt gata crutoanele. Când au devenit rumene și crocante, răsturnați-le într-un bol mare și puneți-le deoparte.

**LASAGNA** Zdrobiți toate ingredientele din tigaie, nu prea mărunț; gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Turnați deasupra supa de legume și aduceți la punctul de fierbere. Adăugați un pachet de brânză de vaci. Amestecul trebuie să aibă o consistență cremoasă și moale. Luați o tavă de copt mare și adâncă (de circa 30-35 cm) și puneți-o la foc mediu. Adăugați cam un sfert din amestecul de legume, cât

să acopere fundul tăvii. Acoperiți cu un strat de foi proaspete de lasagna și cu o cantitate generoasă de parmezan ras. Repetați straturile până când se termină legumele, încheind cu un strat de lasagna.

Amestecați al doilea pachet de brânză de vaci cu puțină apă și repartizați amestecul peste lasagna. Amestecați vârfurile de sparanghel în tigaia goală, cu puțin ulei de măsline. Răsturnați-le peste lasagna. Apăsați straturile cu dosul unei linguri pentru a le compacta, apoi adăugați frunze de cimbru, puțin ulei de măsline și parmezan ras din belșug. Măriți focul până când lichidele încep să bolborosească, apoi așezați tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 8 minute.

**SALATĂ TOSCANĂ** Pe un tocător, tăiați și amestecați o lingură de capere cu o jumătate de conservă de anșoa, majoritatea frunzelor de busuioc și 4 ardei grași. Adăugați o jumătate de câțel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot, și toate roșiile. Tocați toate ingredientele și transferați-le într-un castron mare pentru servit, adăugând puțin oțet de vin roșu, niște ulei de măsline extravirgin și câte un praf generos de sare și piper.

Adăugați crutoanele, apoi cei doi ardei rămași, rupți bucățele; amestecați și fărâmați bine totul cu mâinile. Gustați și mai adăugați condimente și oțet de vin roșu dacă e nevoie. Decorați cu restul frunzelor de busuioc și cu puțin parmezan ras, apoi duceți salata la masă.

**DESERT CU MANGO** Mixați bucățile de mango congelat în robotul de bucătărie împreună cu 2 linguri de miere, zeama de la o limetă, niște frunze de mentă și 250 g de iaurt. Când ați obținut un amestec omogen, puneți-l în congelator.

**SERVIRE** Când pastele s-au rumenit și au început să bolborosească, duceți-le la masă împreună cu o bucată de parmezan pentru ras deasupra. Serviți cu o sticlă de vin alb rece. Când sunteți gata să treceți la desert, scoateți iaurtul cu mango din congelator, repartizați-l în cornete și radeți deasupra puțină ciocolată chiar înainte de a-l consuma.











SPAGHETTI ALLA  
PUTTANESCA  
SALATĂ CROCANTĂ  
PÂINE CU USTUROI  
CATIFELATELE GANACHE  
DE CIOCOLATĂ

4 – 6 PORȚII





### PÂINE CU USTUROI

o ciabatta  
o legătură mică de pătrunjel  
cu frunza lată  
3–4 căței de usturoi

### SALATĂ

2 bulbi de fenicul  
o legătură de ridichi  
o lămâie

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### SPAGHETE

500 g spaghetti uscate  
un borcan (225 g) de ton în ulei  
2 căței de usturoi  
o lingură de capere scurse de zeamă  
o conservă (30 g) fileuri anșoa în ulei  
1–2 ardei iuți roșii proaspeți  
o legătură mică de pătrunjel  
cu frunza lată proaspătă  
8 măsline negre de la borcan,  
fără sămburi  
scorțișoară măcinată  
un borcan (700 g) de suc de roșii sau

2 conserve a câte 400 g de roșii tocate  
o lămâie

### GANACHE

2 batoane a câte 100 g de ciocolată  
neagră de bună calitate  
(cu aproximativ 70% cacao)  
o bucată de unt  
300 ml smântână subțire  
3 clementine  
12 palmieri sau alt tip de biscuiți  
pentru înmuiat în cremă

### SERVIRE

o sticlă de Valpolicella rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Puneți pe foc mic o tigaie mare și o cratiță mare și adâncă. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii groase.

**PÂINE CU USTUROI** Creați pâinea ciabatta la intervale de 2 cm, pătrunzând cam trei sferturi în adâncime. Tocați mărunț legătura de pătrunjel. Mototoliți sub jetul de apă de la robinet o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeți-o. Presărați pe ea pătrunjelul și câte un praf de sare și de piper. Stropiți din belșug cu ulei de măsline, adăugați 3 sau 4 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, apoi ungeți bine pâinea cu acest amestec, împingându-l în creștături cu degetele. Înfășurați bine pâinea în hârtie, puneți-o în cuptor și verificați din când în când dacă e gata.

**GANACHE** Turnați apă clocotită în oala pentru paste și puneți deasupra un bol mare, rezistent la căldură (nu trebuie să atingă apa). Zdrobiți batoanele de ciocolată în ambalaj, apoi desfaceți-le și răsturnați-le în bol. Adăugați untul, smântâna și un praf de sare, precum și coaja rasă fin de la o clementină. Amestecați cu atenție și lăsați ciocolata să se topească.

**SPAGHETE** Ridicați bolul cu ciocolată și puneți spaghetti în apă, împreună cu un praf de sare; fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Puneți din nou bolul deasupra. Nu-l lăsați nesupravegheat – dacă ciocolata pare să dea în clocot, micșorați puțin focul. Turnați uleiul de la ton în tigaie, lăsând tonul în conservă. Adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot, caperele și fileurile de anșoa cu uleiul lor. Tocați mărunț ardeii iuți și tulpinile de pătrunjel;

adăugați-le în tigaie. Verificați repede spaghetti și amestecați-le. Tocați nu prea mărunț frunzele de pătrunjel și puneți-le deoparte. Prăjiți ingredientele din tigaie timp de 2 minute, amestecând bine, apoi adăugați tonul, fărâmându-l cu lingura, și măslinele negre. Adăugați un praf generos de scorțișoară și sucul de roșii sau roșiile din conservă.

**GANACHE** După ce s-a topit ciocolata, amestecați-o bine și repartizați-o în 6 cani de espresso. Tăiați în două clementinele rămase și aranjați-le pe un platou, lângă palmieri. Duceți-le la masă.

**SALATĂ** Curățați bulbii de fenicul și tăiați-i în sferturi. Îndepărtați frunzele ridichilor. Puneți feniculul și ridichile în robotul de bucătărie și mărunțiți-le, apoi răsturnați-le într-un bol mare. Adăugați zeama de la o lămâie, 2–3 linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper, apoi amestecați și fărâmați ingredientele cu mâinile. Gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie, apoi duceți salata la masă.

**SPAGHETE** Când pastele sunt gata, scurgeți-le și păstrați o parte din apa în care au fiert. Răsturnați-le cu atenție în cratița cu sos. Adăugați cea mai mare parte din pătrunjelul păstrat, zeama de la o lămâie, niște ulei de măsline extravirgin și amestecați foarte bine. Dacă e nevoie, adăugați puțin din apa în care au fiert spaghetti. Puneți pastele pe un platou, presărați deasupra pătrunjelul rămas și duceți-le la masă.

**SERVIRE** Scoateți pâinea cu usturoi din cuptor și duceți-o direct la masă, cu hârtie cu tot, apoi desfaceți-o. Turnați vinul roșu în pahare și invitați lumea să se servească.





# PIZZA TRISORULUI

3 SALATE DELICIOASE

CREMĂ DE MASCARPONE

CU CIREȘE ZDROBITE

ȘI VANILIE

4 PORȚII





## PIZZA

1½ cani făină cu agenți de creștere,  
plus încă puțină pentru tapetat tava  
½ cană apă caldută

## TOPPING

o conservă de 400 g de roșii tocate  
câteva fire de busuioc proaspăt  
½ câțel usturoi  
oțet de vin roșu  
jumătate dintr-o bilă de 125 g de  
mozzarella de bivoliță  
parmezan pentru ras deasupra  
8 felii de salam  
o linguriță de semințe de fenicul  
½ ardei iute roșu proaspăt

## SALATĂ DE RUCOLA

o pungă de 100 g de rucola gata spălată  
½ lămâie

## SALATĂ DE ROȘII

500 g amestec de roșii cherry,  
prunișoare și din cele obișnuite  
pentru salată, de diverse culori,  
dacă e posibil  
½ ardei iute roșu proaspăt  
câteva fire de busuioc proaspăt  
o lingură de oțet balsamic  
½ câțel de usturoi

## SALATĂ DE MOZZARELLA

1½ bile de 125 g de mozzarella de  
bivoliță  
¼ borcan de sos pesto verde  
câteva fire de busuioc proaspăt  
o lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## DESERT CU CIREȘE

2 mâini bune de gheață  
300 g cireșe sau alte fructe de sezon  
125 g mascarpone  
50 ml lapte  
o lingură cu vârf de zahăr pudră  
o clementină  
o linguriță pastă sau extract de  
vanilie  
câțiva palmieri sau niște biscuiți  
pentru servit

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și utensilele necesare. Încingeți grătarul la maximum. Puneți pe foc mic o tigaie mare (cu diametrul de 30–32 cm), care poate fi folosită și în cuptor. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**SALATĂ DE ROȘII** Zdrobiți roșiile cherry cu degetele într-un bol. Tăiați în felii groase roșiile mai mari și puneți-le în bol. Adăugați ardeiul iute tăiat mărunt și frunzele mari de pe câteva fire de busuioc. Adăugați 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și 1–2 linguri de oțet balsamic, apoi asezonați după gust. Puneți și o jumătate de câțel de usturoi decojit și tocat mărunt. Amestecați salata și duceți-o la masă, decorată cu frunzele mici de busuioc.

**PIZZA** Măriți focul de sub tigaie și tapetați cu făină o suprafață curată. Puneți 1½ cani de făină într-un robot de bucătărie, apoi umpleți pe jumătate aceeași cană cu apă caldută și turnați-o peste făină, împreună cu un praf de sare și puțin ulei de măsline. Amestecați în robot până la omogenizare. Apoi răsturnați aluatul pe planșeta presărată cu făină. Presărați cu făină suprafața aluatului și făcălețul (puneți făină din belsug, fiindcă aluatul va fi probabil destul de lipicios). Întindeți o foaie de 1 cm grosime. Stropiți tigaia cu ulei de măsline, apoi presărați din nou aluatul cu făină și, foarte ușor, împăturiți-l sub formă de semilună. Îndoți apoi semiluna în două, transferați aluatul în tigaie și despăturiți-l, lipindu-l de marginile tigăii. Dacă nu aveți o tigaie suficient de mare, nu coaceți tot aluatul odată; împărțiți-l în două și coaceți pizza în două tranșe.

**TOPPING** Puneți o treime din roșiile din conservă într-un blender, împreună cu câteva fire de busuioc, o jumătate de câțel de usturoi decojit, puțin oțet de vin roșu, un strop de ulei de măsline extravirgin și un praf de sare. Amestecați

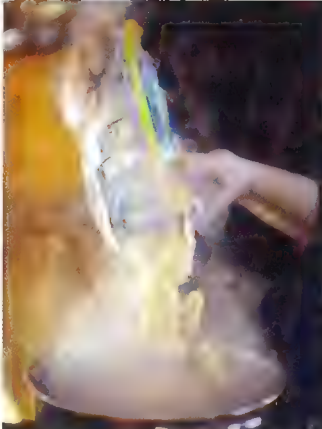
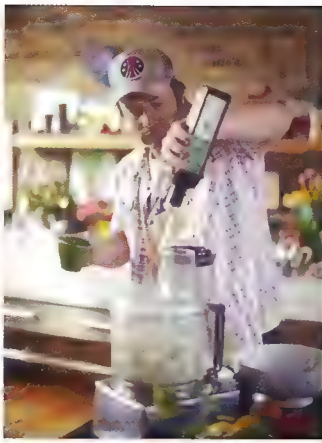
până la omogenizare. Turnați amestecul în mijlocul aluatului de pizza și repartizați-l uniform. Rupeți în bucățele o jumătate de bilă de mozzarella și presărați peste aluat. Radeți deasupra un strat de parmezan și acoperiți-l cu felii de salam. Mie îmi place să zdrobesc semințele de fenicul într-un mojar și să mărunțesc ardeiul iute, apoi să le împrăstii peste pizza. Așezați tigaia în cuptorul încins pentru 4–5 minute, până când se rumenește deasupra și e coaptă în interior.

**SALATĂ DE MOZZARELLA** Rupeți în bucăți o bilă și jumătate de mozzarella și aranjați-le pe un platou mare. Cu o lingură, ungeți fiecare bucată cu puțin sos pesto. Presărați piper și frunze de busuioc. Deasupra radeți fin coaja de lămâie și stropiți cu ulei de măsline extravirgin. Duceți salata la masă.

**SALATĂ DE RUCOLA** Deschideți punga de rucola și adăugați ulei de măsline extravirgin, zeama de la o jumătate de lămâie, sare și piper. Amestecați frunzele de rucola în pungă, cu mâinile, apoi răsturnați salata într-un castron și duceți-o la masă.

**PIZZA** Luați-o din tigaie, transferați-o pe un fund de lemn și presărați-o cu restul frunzulițelor de busuioc. Stropiți-o cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți-o imediat la masă.

**DESERT CU CIREȘE** Turnați puțină apă rece într-un bol mare. Adăugați gheața și cireșele. Puneți mascarpone într-un alt bol, turnați laptele și amestecați cu zahărul pudră. Adăugați coaja de clementină rasă fin, precum și pasta sau extractul de vanilie. Amestecați bine. Repartizați crema în bolurile de servit, zdrobiți deasupra cireșele reci, apoi duceți desertul la masă împreună cu niște biscuiți.











# RIZOTO CREMOS CU CIUPERCI .

SALATĂ DE SPANAC  
PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ,  
LĂMÂIE ȘI ZMEURĂ

4 PORȚII





## RIZOTO

o ceapă albă mare  
o tulpină de țelină  
2 fire de rozmarin proaspăt  
15 g ciuperci porcini uscate  
300 g orez pentru rizoto  
½ pahar de vin alb  
un cub concentrat de supă de legume sau de pui  
500 g ciuperci de diverse feluri – portobello, pleurotus, shiitake  
un câțel de usturoi  
o legătură mică de cimbru proaspăt  
o bucată mare de unt  
o bucată de parmezan de 40 g  
½ lămâie  
½ legătură pătrunjel proaspăt cu frunza lată

## SALATĂ

100 g semințe de pin  
o lingură oțet balsamic  
½ lămâie  
200 g frunze mici de spanac spălate  
3 fire mari de mentă proaspătă  
5 roșii uscate la soare, din conservă  
un castravete mijlociu

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ

50 g unt  
50 g alune de pădure decojite cu apă fierbinte  
8 biscuiți cu ghimbir

o lămâie  
4 lingurițe cu vârf de cremă de lămâie de calitate bună  
o caserolă cu zmeură (aproximativ 150 g)  
250 g brânză cremoasă cu conținut redus de grăsimi, mascarpone sau crème fraîche  
o linguriță de pastă sau extract de vanilie  
puțin lapte  
o lingură zahăr pudră  
ciocolată neagră de bună calitate (cu aproximativ 70% cacao) pentru ras deasupra

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți pe foc mediu o cratiță mare și adâncă. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneți în congelator 4 forme de budincă. Atașați cutitul standard la robotul de bucătărie.

**RIZOTO** Taiati ceapa în două și decojiți-o, apoi tocați-o mărunt în robotul de bucătărie împreună cu țelina și ciupercile porcini uscate. Turnați 2-3 linguri de ulei în cratiță, adăugați legumele, apoi amestecați din când în când.

**SALATĂ** Puneți semințele de pin într-o tigaie mare, care poate fi folosită și în cuptor, așezați-o pe foc mediu și prăjiți semințele, amestecând ocazional, până când se rumenesc ușor, apoi răsturnați-le într-un bol mic și puneți-le deoparte.

**RIZOTO** Alegeți și tocați mărunt frunzele de rozmarin, apoi puneți-le în cratiță împreună cu orezul. Amestecați bine un minut, apoi adăugați vinul alb și cubul sfărâmat de concentrat de supă, amestecând până când vinul e absorbit. Asezonați, apoi adăugați o cană de apă clocotită și amestecați. În continuare va trebui să adăugați apă clocotită sau supă, dacă aveți (cam un litru în total), la fiecare minut, timp de 16-18 minute, în paralel cu celelalte treburile. Pentru un rizoto cremos și savuros, trebuie să scoateți amidonul din orez, ca să nu se lipească.

Puneți din nou pe foc iute tigaia în care ați prăjit semințele de pin. Clătiți ciupercile. Rupeți jumătate din ele în vasul cu rizoto și cealaltă jumătate în tigaia fierbinte, împreună cu o cantitate generoasă de ulei de măsline extravirgin și câteva un praf de sare și de piper. Adăugați un câțel de usturoi zdrobit, în coajă. Alegeți frunzele de pe câteva fire de cimbru și adăugați-le în tigaie, amestecați, apoi luați tigaia de pe foc. Adăugați în rizoto frunzele de cimbru rămase.

**PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ** Puneți untul într-o tigaie mijlocie, pe foc iute. Înfășurați alunele și biscuiții într-un șervet curat și zdrobiți-le cu făcălețul. Opriți focul de sub untul topit, adăugați alunele și biscuiții, apoi amestecați. Puneți coaja de lămâie

rasă fin și amestecați bine. Scoateți formele din congelator și repartizați amestecul uniform în ele, bătătorindu-l ușor.

**RIZOTO** Puneți tigaia cu ciuperci în cuptor, pe raftul de sus, până când se rumenesc. Continuați să amestecați în rizoto.

**SALATĂ** Puneți o lingură de oțet balsamic, zeama de la ½ lămâie, 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și câteva un praf de sare și piper într-un castron mare pentru salată, împreună cu semințele de pin prăjite. Asezonați. Luați câteva mâini de spanac, tăiați-le în fâșii de 1 cm grosime și adăugați-le în salată, împreună cu câteva frunze de mentă. Puneți și roșiile, tăiate mare. Crestați castravetele pe lungime cu o furculiță, tăiați-le în două și apoi în unghi, ca să obțineți felii de 1 cm grosime. Adăugați și castravetele în salată, apoi duceți castronul la masă, dar nu amestecați până în ultimul moment.

**PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ** Puneți câte o linguriță cu vârf de cremă de lămâie în fiecare formă de budincă și presărați câteva boabe de zmeură. Puneți într-un bol crema de brânză, mascarpone sau crème fraîche și adăugați pasta sau extractul de vanilie și puțin lapte. Amestecați, apoi adăugați zahărul pudră și încă puțin lapte. Amestecați bine până când obțineți o cremă moale, omogenă și lucioasă. Repartizați-o în forme, radeți deasupra puțină ciocolată neagră și puneți-o deoparte până la servire.

**RIZOTO** Verificați ciupercile și luați-le din cuptor dacă sunt rumene. Opriți focul. Rizoto trebuie să senească cu un terci de ovăz. Încorporați untul, radeți deasupra cea mai mare parte din parmezan și adăugați zeamă de lămâie. Asezonați cu sare și piper; dacă e nevoie, mai adăugați apă sau supă pentru ca rizoto să fie cremos. Tocați pătrunjelul și presărați jumătate peste rizoto și cealaltă jumătate peste ciuperci. Acoperiți rizoto și cuțeti-l la masă împreună cu ciupercile.

**SERVIRE** Împărțiți rizoto în boluri, apoi puneți deasupra câte o porție bună de ciuperci crocante. Amestecați și asezonați repede salata. Radeți deasupra niște parmezan și serviți.











PLĂCINTĂ UMPLUTĂ  
CU FETA ȘI SPANAC  
SALATĂ DE CASTRAVEȚI  
SALATĂ DE ROȘII  
ÎNGHETATĂ GLASATĂ

4-6 PORȚII





## PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC

100 g semințe de pin  
5 ouă  
300 g brânză feta  
50 g brânză Cedar  
oregano uscat  
o lămâie  
o bucată de unt  
400 g frunze tinere de spanac, spălate  
270 g foi de plăcintă  
ardei iute cayenne  
o nucșoară întregă pentru ras

## SALATĂ DE CASTRAVEȚI

un castravete  
10 măsline negre  
2 linguri oțet balsamic  
3 cepe verzi  
½ lămâie  
½ ardei iute roșu proaspăt  
5-6 fire de mentă proaspătă

## SALATĂ DE ROȘII

o legătură mică de busuioc proaspăt  
un câțel de usturoi  
oțet de vin alb  
300 g roșii cherry mixte

opțional: o legătură mică de busuioc  
grecesc proaspăt

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## ÎNGHEȚATĂ GLASATĂ

4 linguri boabe de cafea  
100 g alune de pădure  
100 g de ciocolată neagră de bună  
calitate (cu 70% cacao)  
înghețată de vanilie de bună calitate

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți pe foc mediu o tigaie mijlocie (cu diametrul de aproximativ 26 cm) care poate fi folosită în cuptor. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC** Puneți semințele de pin în tigaia uscată și prăjiți-le, amestecând din când în când. Supravegheați-le. Spargeți 5 ouă într-un bol și adăugați 300 g brânză feta fărâmițată, precum și 50 g brânză Cedar rasă. Adăugați un praf de piper, oregano uscat, coaja rasă de la o lămâie și puțin ulei de măsline. Când semințele de pin au căpătat o nuanță auriu-deschis, adăugați-le în combinația de mai sus și amestecați bine.

Puneți din nou pe foc tigaia goală, adăugați puțin ulei de măsline, o bucată de unt și jumătate din spanac. Agitați ușor frunzele de spanac în tigaie și adăugați altele când încep să scadă. Aveți grijă să nu se prindă de fundul tigăii și adăugați-le și pe celelalte când e loc, amestecând des.

Scoateți aluatul din frigider. Așezați pe suprafața de lucru o foaie mare de hârtie care nu absoarbă grăsimea, de circa 50 cm lungime, ungeți-o cu ulei de măsline, apoi motoliți-o și întindeți-o din nou. Aranjați 4 foi de aluat sub forma unui dreptunghi mare, suprapunându-le marginile, astfel încât să acopere aproape toată hârtia. Dați-le cu puțin ulei de măsline. Presărați sare, piper și ardei iute cayenne. Repetați până când obțineți 3 straturi. Nu vă faceți probleme dacă apar crăpături în aluat. Nu uitați să amestecați spanacul.

Când spanacul a scăzut și s-a îngroșat, luați tigaia de pe foc. Adăugați spanacul în amestecul de ouă și mai radeți deasupra o jumătate de nucșoară. Amestecați bine. Transferați hârtia și foile de aluat în tigaia goală, chiar dacă marginile rămân pe afară. Îndesați-le pe marginea tigăii, apoi turnați în mijloc amestecul de ouă și întindeți-l uniform. Întindeți foi de aluat peste umplutură (🍰). Puneți tigaia pe foc mediu pentru câteva minute, pentru a se coace partea de la fund, apoi introduceți-o în cuptor, pe raftul de sus, timp de 18-20 de minute sau până când plăcinta devine rumenă și crocantă.

**SALATĂ DE CASTRAVEȚI** Crestați castravetele pe lungime cu o furculiță, tăiați-l în jumătate, apoi în sferturi, după care tăiați

de-a curmezișul bucăți de 1 cm grosime. Puneți-le într-un castron. Scurgeți 10 măsline negre, scoateți-le sâmburii și rupeți-le bucățele într-un alt castron. Turnați deasupra 2 linguri de oțet balsamic și apăsați măslinele pentru ca oțetul să absoarbă sarea din ele. Curățați ceapa verde și tăiați-o felii subțiri, apoi adăugați-o măslinelor.

Peste măsline, turnați 4 linguri de ulei de măsline extravirgin și zeama de la o jumătate de lămâie, apoi amestecați bine. Curățați de semințe o jumătate de ardei iute roșu și tăiați-l felii subțiri, apoi puneți-l în salata de castraveți. Alegeți frunzele de mentă, tăiați-le fin și adăugați-le în salată. Turnați deasupra sosul, amestecați repede, mai adăugați puțin ulei de măsline extravirgin și duceți salata la masă.

**PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC** Verificați dacă e gata.

**ÎNGHEȚATĂ GLASATĂ** Puneți boabele de cafea într-un blender și zdrobiți-le. Adăugați alunele și prelucrați-le până când obțineți o pulbere. Zdrobiți ciocolata (împachetată) de suprafața de lucru (cel mai bine merge când e abia scoasă din frigider). Despachetați-o și adăugați-o în robot. După prelucrare, răsturnați amestecul într-un bol și puneți-l deoparte.

**SALATĂ DE ROȘII** Clătiți repede blenderul. Rupeți frunzele de busuioc, punându-le deoparte pe cele mai mici, și introduceți-le în aparat împreună cu un praf de sare și cu unul de piper, un câțel de usturoi decojit, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și puțin oțet de vin alb. Amestecați totul până când obțineți un ulei de culoare verde închis. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Tăiați roșiile în jumătăți sau în sferturi. Turnați sosul pe un platou și așezați roșiile deasupra. Presărați apoi câteva frunze de busuioc grecesc sau frunzulițele de busuioc păstrate și un praf sau două de sare, apoi duceți salata la masă și amestecați-o chiar înainte de servire.

**SERVIRE** Scoateți înghețata din congelator ca să se înmoaie. Duceți plăcinta la masă împreună cu cele două salate și împărțiți-le comensilor. După ce mâncați, duceți înghețata împreună cu pulberea de cafea și ciocolată. Presați câte o cupă de înghețată de această pulbere ca să se impregneze bine și mâncați-o imediat. Dacă vă rămâne glazură, păstrați-o într-un recipient închis ermetic.











### SUPĂ DE ROȘII CU CRUTOANE

1 kg tomate cherry pe vrej, roșii și galbene dacă aveți  
4 roșii mari  
un ardei iute roșu proaspăt  
4 căței de usturoi  
o pâine ciabatta  
2 cepe roșii mici  
4 linguri oțet balsamic  
o legătură mică de busuioc proaspăt  
câteva linguri de crème fraîche pentru servit

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### PLATOU CU GUACAMOLE

o mână de roșii cherry de diverse culori  
1–2 ardei iuți roșii proaspeți  
o mână de coriandru proaspăt  
2 bucăți avocado bine coapte  
2 lămâi verzi  
½ bulb de fenicul  
un morcov  
½ castravete  
½ dintr-un pachet de grisine de 125 g sau un produs similar

### BUDINCĂ DE PRUNE

o conservă de 290 g de prune fără sâmburi  
100 g făină simplă  
50 g zahăr brun  
50 g unt nesărat, la temperatura camerei  
o linguriță cu vârf de ghimbir măcinat  
½ linguriță rasă bicarbonat de sodiu  
un ou  
75 ml lapte  
sirop de zahăr pentru servit  
câteva linguri de crème fraîche pentru servit

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneți pe foc mic o cratiță mare. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**SUPĂ DE ROȘII** Scoateți roșiile de pe vrej, lăsând o parte din codița verde. Tăiați în patru roșiile mari, apoi puneți-le pe toate într-o tavă de copt. Stropiți-le cu ulei de măsline și asezonați-le. Tăiați în două ardeiul iute roșu, scoateți-i semintele, apoi adăugați-l în tavă. Puneți și cei patru căței de usturoi zdrobiți. Amestecați repede totul și introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, pentru 12–15 minute.

**CRUTOANE** Într-o altă tavă de copt, puneți pâinea ciabatta ruptă în opt bucăți egale. Adăugați ulei de măsline și un praf de sare, apoi introduceți tava în cuptor, pe raftul de jos.

**SUPĂ DE ROȘII** Curățați cepele de coajă și tocați-le mare; puneți-le în cratița fierbinte cu niște ulei de măsline și un praf zdravăn de sare. Măriți focul la mediu și lăsați cepele să se înmoaie, amestecând din când în când.

**BUDINCĂ DE PRUNE** Luați 4 căni care încap toate deodată în cuptorul cu microunde. Răsturnați prunele într-un bol și puneți câte o lingură din siropul lor în fiecare cană. Repartizați prunele în cele 4 căni.

**SUPĂ DE ROȘII** Turnați peste ceapă 4 linguri de oțet balsamic și lăsați-l să scadă.

**BUDINCĂ DE PRUNE** Puneți în robotul de bucătărie și apoi amestecați făina, zahărul, untul, ghimbirul măcinat și bicarbonatul de sodiu. Adăugați oul, apoi laptele. Amestecați până la omogenizare (poate va fi nevoie să luați depunerile de pe margini și să porniți robotul din nou), apoi repartizați amestecul în căni (umpleți cam ¾) și puneți-le deoparte.

**GUACAMOLE** Stoarceți o mână de roșii cherry pe cel mai mare fund de lemn pe care-l aveți, apoi tocați-le mărunț împreună cu 1–2 ardei iuți roșii și o mână de frunze de coriandru, inclusiv partea de sus a tulpinilor.

**SUPĂ DE ROȘII** Scoateți tava cu roșii din cuptor și adăugați conținutul în cratița cu ceapă.

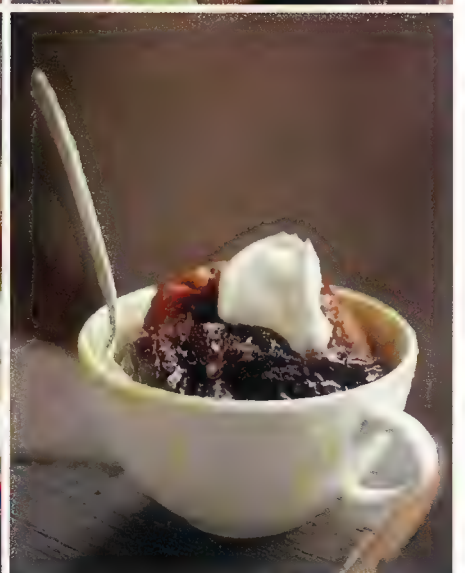
**CRUTOANE** Verificați-le; dacă sunt crocante și aurii, opriți focul, dar lăsați-le în cuptor ca să rămână calde.

**GUACAMOLE** Tăiați în două cele două bucăți de avocado și scoateți-le sâmburii, apoi zdrobiți-le pe o planșetă, astfel încât coaja să se desprindă de miez. Aruncați cojile, adăugați un praf de sare, stoarceți deasupra zeama de la 2 lămâi verzi și tocați totul mărunț. Gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie, apoi, cu ajutorul cuțitului, trageți totul într-o parte a tocătorului. Tăiați felii jumătatea de fenicul. Curățați morcovul, tăiați-l în sferturi pe lungime și apoi în bețișoare; procedați la fel cu castravetele. Presărați legumele cu un praf de sare, apoi aranjați-le lângă guacamole. Puneți o mână de grisine într-un pahar și duceți-le la masă împreună cu platoul de guacamole.

**SUPĂ DE ROȘII** Puneți cu grijă legumele din cratiță într-un blender, în 2 serii. Adăugați cea mai mare parte din busuioc, puneți capacul, acoperiți cu un șervet și prelucrați-le până când obțineți un amestec nu prea fin; turnați-l într-o cratiță mare sau un castron de servit. Când ați terminat, amestecați bine, asezonați după gust și decorați cu o lingură de crème fraîche, câteva frunze de busuioc și un strop de ulei de măsline extravirgin. Duceți supa la masă în bolurile speciale împreună cu tava plină de crutoane scoase din cuptor.

**BUDINCĂ DIN PRUNE** Chiar înainte de servire, puneți budinca în cuptorul cu microunde, la nivelul maxim, timp de 6 minute.

**SERVIRE** Puneți unul sau două crutoane pe fundul fiecărui bol de supă. Adăugați supa cu polonicul și mâncați, apoi invitați pe toată lumea să se servească cu guacamole. Când desertul e gata, aduceți-l la masă, stropiți-l cu puțin sirop de zahăr și decorați cu crème fraîche (răsturnați-l cu lingura în cană și savurați).





CURRY

CU ROGAN JOSH

OREZ PUFOS

SALATĂ DE MORCOVI

LII SIMPLE

ȘI PICANTE

BERE

4 - 6 PORȚII





## CURRY

2 cepe  
un dovleac plăcintar de mărime medie  
o conopidă mică  
opțional: un ardei iute roșu proaspăt  
4 căței de usturoi  
o legătură de coriandru proaspăt  
½ borcan (283 g) cu pastă rogan josh  
de la Patak  
o conservă de năut de 400 g  
100 g frunze tinere de spanac, spălate  
500 g iaurt natural

## OREZ

o cană de orez basmati  
câteva cuișoare întregi

## SALATĂ DE MORCOVI

o mână de fulgi de migdale  
5-6 morcovi  
un ardei iute roșu proaspăt  
o legătură de coriandru proaspăt  
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
o lămâie

## CHAPATTI

un pachet de lipii simple (chapatti)  
șofran indian, pentru presărat

## LĂMÂIE MURATĂ

o lămâie  
2 lingurițe semințe de muștar  
o linguriță rasă de șofran indian  
¼ ardei iute roșu proaspăt  
un ardei iute mic și uscat

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## SERVIRE

un pachet de lipii picante (poppadom)  
bere rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți pe foc iute o cratiță mare. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Atașați răzătoarea cu găuri mari la robotul de bucătărie.

**CURRY** Curățați cepele, tăiați-le felii și puneți-le în cratița mare împreună cu puțină apă și câteva linguri de ulei de măsline. Tăiați cu atenție dovleacul în două jumătăți (ca să fie gata mai repede, eu folosesc doar „gâtul”, partea fără semințe), împachetați partea de la bază și puneți-o la frigider pentru o altă ocazie. Tăiați bucata de dovleac fără semințe în sferturi, pe lungime, apoi în felii de 1 cm grosime – nu e nevoie să le decojiți (🍷). Puneți-le în tigaie. Curățați conopida și înlăturați frunzele exterioare. Tăiați-o în bucățele cât o înghițitură și adăugați-le în cratiță. Dacă vreți ca mâncarea să fie mai iute, adăugați și un ardei iute tăiat felii. Puneți și usturoiul zdrobit, fără să-l curățați. Tocați mărunt coriandrul (cu tulpini cu tot). Păstrați câteva frunze pentru decor, iar restul adăugați în cratiță, împreună cu câteva linguri de apă clocotită. Adăugați pasta de rogan josh și conserva de năut, inclusiv zeama. Asezonați și amestecați bine, apoi acoperiți cu un capac. Lăsați să fiarbă la foc iute, amestecând ocazional.

**OREZ** Puneți orezul într-o cratiță mijlocie, împreună cu 1-2 linguri de ulei de măsline și câteva cuișoare, apoi turnați 2 cani de apă clocotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Adăugați un praf de sare, puneți capacul și fierbeți la foc mediu timp de 7 minute. Turnați din nou apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

**LIPILE CHAPATTI** Mototoliți o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea sub jetul de la robinet. Întindeți-o, apoi așezați deasupra lipiile, stropind-o pe fiecare cu ulei de măsline și presărând-o cu puțin șofran indian. Împăturiți-le în hârtie și introduceți-le în cuptor, pe raftul din mijloc.

**SALATĂ DE MORCOVI** Prăjiți migdalele într-o crăticioară, pe foc mediu, amestecând ocazional, până când devin aurii. Răsturnați-le într-un bol mic. Spălați și curățați morcovii. Radeți-i în robotul de bucătărie, adăugând ardeiul iute (fără tulpini și

semințe), o treime din legătura de coriandru (partea superioară) și ghimbirul curățat. Puneți totul într-un bol de servit.

**CURRY** Verificați cum merge; dacă vi se pare cam uscat, adăugați apă. Amestecați, apoi puneți la loc capacul.

**OREZ** Probabil că au trecut deja cele 7 minute, așa că luați orezul de pe foc și lăsați-l să mai stea încă 7 minute sub capac. Astfel, se va mai înăbuși la aburi și va căpăta o consistență pufoasă plăcută.

**SALATĂ DE MORCOVI** Stropiți salata cu ulei de măsline extravirgin și presărați un praf de sare. Adăugați puțină coajă de lămâie rasă fin și zeamă de lămâie din belșug. Amestecați bine. Presărați deasupra migdalele rumenite și jumătate din frunzele de coriandru păstrate, apoi duceți salata la masă.

**CURRY** Scoateți capacul. Vi se pare că e nevoie să-i schimbați consistența? Dacă vă place mai apos, puteți adăuga niște apă clocotită. Dacă îl preferați mai gros, puteți zdrobi diferite legume de diverse texturi. Gustați și adăugați un praf de sare, dacă e nevoie, apoi încorporați spanacul și amestecați.

**LĂMÂIE MURATĂ** Tăiați lămâia în opt felii, apoi scoateți-i semințele și tăiați feliile în bucăți mici. De asemenea, tocați mărunt sfertul de ardei iute roșu. Luați crăticioara în care ați prăjit migdalele și puneți-o pe foc mediu spre iute. Adăugați un strop de ulei de măsline și semințele de muștar, șofranul indian și feliile de ardei iute. Încorporați ardeiul iute uscat, fărâmițat. Când ingredientele încep să sfârâie, adăugați bucățile de lămâie și un praf de sare, numărați până la zece, apoi luați cratița de pe foc și puneți conținutul într-un bol, ca să se răcească.

**SERVIRE** Puneți jumătate din iaurt într-un bol mic. Stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți-l la masă împreună cu lipiile indiene picante și cu lămâia murată. Scoateți lipiile chapatti din cuptor și duceți-le direct la masă. Transferați orezul și curry în castroane mari pentru servit. Puneți restul de iaurt peste curry, presărați-l cu restul frunzelor de coriandru și duceți ambele boluri la masă. Deschideți berea și savurați!











# CURRY VERDE

PUI CROCANȚ  
VARZĂ KIMCHEE  
TĂIETEI DE OREZ

4 PORȚII





## PUI

8 pulpe de pui cu piele și os  
2 linguri semințe de susan  
2 linguri mari de miere lichidă

## VARZĂ KIMCHEE

o legătură mică de ridichi  
o ceapă roșie  
½ varză chinezească  
o legătură mică de coriandru proaspăt  
un ardei iute roșu proaspăt  
un ardei iute verde proaspăt  
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
2 lămâi verzi  
ulei de susan

## SOS CURRY

o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
2 ardei iuți roșii proaspeți  
opțional: câteva frunze proaspete de lămâie verde  
o legătură de coriandru proaspăt  
4 căței de usturoi  
o tulpină de citrionelă  
o legătură mică de ceapă verde  
ulei de susan  
300 ml supă ecologică de pui  
200 g fasole verde  
o conservă de lapte de nucă de cocos (400 ml)  
zeamă de lămâie verde  
sos de soia

## TĂIEȚEI

250 g tăieței de orez  
o lămâie verde

## ASEZONARE

ulei de măsline  
sare de mare și piper negru

## DECOR

fulgi de creveți  
sos de ardei iute  
o lămâie verde  
½ salată verde sau lăptucă  
½ pungă de germini de fasole  
câteva fire de coriandru proaspăt

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensiile necesare. Puneți pe foc iute o tigaie mare și una mai mică. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii subțiri.

**PUI** Puneți pulpele de pui în tigaia cea mare, cu partea cu pielea în jos. Stropiți-le cu ulei de măsline, adăugați câte un praf de sare și de piper și lăsați-le să se prăjească, întorcându-le cam o dată pe minut, timp de 18–20 de minute sau până când sunt gata. Spălați-vă pe mâini.

**VARZĂ KIMCHEE** Spălați bine ridichile. Curățați ceapa roșie și tăiați-o în două. Feliati ridichile, ceapa roșie și varza chinezească în robot. Răsturnați totul într-un bol de servit. Tocați în robotul de bucătărie legătura de coriandru și ardeii iuți (fără tulpini). Curățați și zdrobiți ghimbirul, apoi adăugați-l în bolul cu salată.

**PUI** Acoperiți puiul cu hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi așezați deasupra tigaia mai mică și acoperiți-o cu ceva greu, cum ar fi un mojar. Căldura degajată de tigaia mică va face ca puiul să devină crocant pe ambele părți.

**SOS CURRY** Atașați cuțitul de feliat la robotul de bucătărie. Curățați ghimbirul și puneți-l în robot împreună cu ardeii iuți (fără tulpini), frunzele de lămâie verde și cea mai mare parte din coriandru. Adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți în coajă. Tăiați în două tulpina de citrionelă și aruncați frunzele exterioare, curățați ceapa verde și adăugați-le pe ambele în robot. Când obțineți o pastă, adăugați un strop de ulei de susan și câteva linguri de ulei de măsline, amestecând în continuare.

**PUI** Puneți tigaia de deasupra pe foc mediu și aruncați hârtia de pe pui. Scurgeți grăsimea și întoarceți pulpele cu pielea în sus. Adăugați 2 linguri de semințe de susan în tigaia goală și lăsați-le până când se rumenesc, amestecând ocazional, apoi puneți-le într-un bol mic și luați tigaia de pe foc.

**VARZĂ KIMCHEE** Adăugați în salată zeama de la 2 lămâi verzi, un praf de sare și un strop de ulei de susan. Frământați salata cu mâinile. Gustați. Puneți o tigaie mare pe foc mediu.

**PUI** Scurgeți din nou grăsimea, cu atenție, apoi ștergeți tigaia cu un șervet de hârtie și micșorați focul. Adăugați 2 linguri de pastă de curry din robotul de bucătărie, amestecați pentru a „îmbrăca” puiul, apoi întoarceți-l și mai lăsați-l pe foc până când devine lipicios și delicios. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

**SOS CURRY** Puneți restul de curry din robot în cratița fierbinte și adăugați supa de pui. Curățați fasolea verde și puneți-o în cratiță. Măriți focul. Agitați conserva cu lapte de nucă de cocos, apoi turnați laptele în tigaie și amestecați. Aduceți la punctul de fierbere, micșorați focul și lăsați să fiarbă.

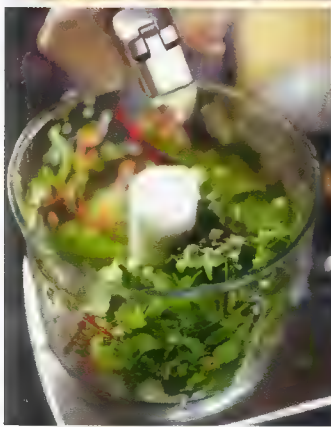
**TĂIEȚEI** Puneți tăiețelii în tigaia goală, cu un praf de sare, și acoperiți cu apă clocotită. Lăsați câteva minute și, când tăiețelii s-au înmuiat suficient, scurgeți-i repede, apoi clătiți-i sub apă rece și puneți-i din nou în tigaie. Stropiți-i cu puțin ulei de susan și cu niște zeamă de lămâie verde. Adăugați un praf de sare și amestecați.

**PUI** Verificați dacă puiul e gata, apoi adăugați 2 linguri de miere și amestecați, răsturnând din nou pulpele de pui.

**DECOR** Așezați niște fulgi de creveți pe un platou, împreună cu o porție generoasă de sos din ardei iute. Tăiați lămâia verde în bucăți, puneți câteva într-o parte a platoului, iar una stoarceți-o deasupra. Desfaceți frunzele de salată, spălați-le și uscați-le. Puneți-le într-un castron, adăugați germini de fasole și coriandrul. Duceți-le la masă.

**SOS CURRY** Gustați și adăugați zeamă de lămâie verde și sos de soia, mai lăsați un minut pe foc dacă doriți un sos mai gros, apoi duceți-l direct la masă.

**SERVIRE** Repartizați tăiețelii în 4 boluri. Puneți puiul pe un platou și invitați pe toată lumea să ia tăieței, pui, germini de fasole, varză kimchee și sos. Deasupra presărați niște semințe de susan prăjite.





PLĂCINTĂ CU PUI

MAZĂRE ÎN STIL FRANTUZESC

PIURE DE MORCOVI DULCI

FRUCTE DE PĂDURE CU BISCUIȚI  
ȘI FRISĂ CHANTILLY

6 PORȚII





### PLĂCINTĂ CU PUI

4 bucăți piept de pui a câte 180 g,  
fără piele  
o bucată de unt  
o legătură de ceapă verde  
150 g ciuperci de cultură  
o lingură cu vârf de făină simplă, plus  
încă puțină pentru presărat  
2 lingurițe muștar englezesc  
o lingură cu vârf de crème fraîche  
300 ml supă ecologică de pui  
câteva fire de cimbru proaspăt  
½ nucșoară pentru ras  
o foaie de aluat franțuzesc  
un ou

### PIURE

600 g morcovi  
câteva fire de cimbru proaspăt

### MAZĂRE

partea din mijloc de la 2 lăptuci  
o bucată de unt  
o lingură de făină  
300 ml supă ecologică de pui  
câteva fire de mentă proaspătă  
480 g mazăre congelată  
½ lămâi

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### FRUCTE DE PĂDURE CU FRIȘCĂ

400 g fructe de pădure diverse (afine,  
zmeură, căpșuni)  
sirop de soc  
½ lămâie  
2 fire de mentă proaspătă  
câțiva biscuiți fragezi, pentru servit  
150 ml smântână dulce  
o lingură cu vârf de zahăr pudră  
o lingură pastă sau extract de vanilie

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie largă pe foc mediu și o cratiță mare cu capac pe foc mic. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru felii groase.

**PLĂCINTĂ CU PUI** Puneți bucățile de pui pe o planșetă de plastic și tăiați-le în fâșii de 1 cm. În tigaia largă, încinsă, puneți 1–2 linguri ulei de măsline și o bucată de unt. Adăugați puiul și lăsați-l să se prăjească timp de 3 minute. Între timp, curățați repede ceapa verde și spălați ciupercile, apoi tocați-le laolaltă în robotul de bucătărie. Adăugați-le în tigaie împreună cu o lingură cu vârf de făină și amestecați. Puneți 2 lingurițe de muștar, o lingură cu vârf de crème fraîche și 300 ml supă de pui; amestecați bine. Alegeți frunzele de cimbru și adăugați-le în tigaie împreună cu puțină nucșoară rasă și câte un praf de sare și de piper. Lăsați să fiarbă la foc mic.

**PIURE** Curățați morcovii și feliați-i repede în robotul de bucătărie. Puneți-i în cratiță împreună cu 1–2 linguri de ulei de măsline extravirgin, câte un praf de sare și de piper, precum și câteva vârfuri de cimbru. Turnați apă fierbinte cât să-i acopere, apoi puneți capacul și măriți focul. Fierbeți-i 15 minute sau până când se înmoaie.

**PLĂCINTĂ CU PUI** Presărați cu puțină făină o suprafață curată și întindeți pe ea foaia de aluat. Crestați-o ușor în zig-zag cu un cuțit mic. Luați tigaia cu pui de pe foc. Răsturnați conținutul într-un vas pentru copt puțin mai mic decât foaia de aluat (de aproximativ 30 × 25 cm). Acoperiți

umplutura cu foaia de aluat, împăturind marginile spre interior (ca în imagine). Bateți repede oul și ungeți cu el plăcinta. Introduceți-o în cuptor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când se rumenește frumos. Puneți din nou apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

**MAZĂRE** Puneți pe foc iute tigaia în care s-a prăjit puiul. Spălați repede salata verde și tăiați-o fâșii în robotul de bucătărie. Puneți în tigaie o bucată de unt și o lingură de făină, apoi turnați 300 ml supă de pui, adăugați frunzele de mentă rupte și amestecați cu un tel rotund până când obțineți un sos omogen. Adăugați mazărea și salata. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie, adăugați puțină apă clocotită, asezonați cu sare și piper, apoi puneți capacul.

**FRUCTE DE PĂDURE CU FRIȘCĂ** Tăiați căpșunile mai mari, dacă folosiți, apoi puneți toate fructele într-un vas mare pentru servit. Adăugați puțin sirop de soc și stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie. Amestecați pentru ca toate fructele să se impregneze bine, apoi adăugați frunze de mentă rupte. Duceți fructele la masă împreună cu biscuiții. Folosind mixerul, bateți smântâna dulce cu zahărul pudră și extractul sau pasta de vanilie până când se îngroașă. Puneți-o pe masă, lângă fructe.

**PIURE** Verificați dacă morcovii sunt gata, apoi scurgeți-i și puneți-i la loc în cratiță. Gustați, asezonați dacă e nevoie și lăsați-i așa sau faceți-i piure. Duceți-i la masă.

**SERVIRE** Duceți mazărea la masă, scoateți plăcinta din cuptor și dați-i drumul!











# PUI CU MUȘTAR

4-6 PORȚII



CARTOFI DAUPHINOISE  
VERDETURI  
AFFOGATO PĂDUREA NEAGRĂ





### CARTOFI DAUPHINOISE

o ceapă roșie  
1 kg cartofi  
o nucsoară  
2 căței de usturoi  
300 ml smântână  
4 fileuri de anșoa în ulei  
parmezan  
2 foi de dafin  
o legătură foarte mică de cimbru  
proaspăt

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### PUI

câteva fire de rozmarin proaspăt  
4 bucăți piept de pui a câte 180 g,  
cu piele  
4 lingurițe făină de muștar Colman's  
3 fire mici de praz sau 1 fir mare  
4 căței de usturoi  
vin alb  
75 ml smântână (din smântână  
pentru cartofi dauphinoise)  
o linguriță cu vârf muștar cu boabe  
întregi

### VERDEȚURI

200 g frunze de sfeclă mangold sau  
alte verdețuri  
200 g frunze tinere de spanac, spălate  
o lămâie

### AFFOGATO

o lingură cafea instant (sau 4–6 porții  
de espresso)  
3 lingurițe zahăr tos  
4–6 biscuiți rotunzi  
o conservă de 425 g de cireșe negre,  
fără sămburi, în suc propriu  
100 g ciocolată neagră de bună  
calitate (cu 70% cacao)  
500 g înghețată de vanilie de bună  
calitate

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele. Puneți pe foc mic o cratiță mijlocie și o tigaie mare, care poate fi folosită în cuptor. Atașați la robotul de bucătărie discul de tăiat felii groase și încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

**CARTOFI DAUPHINOISE** Curățați ceapa roșie și tăiați-o în două. Spălați cartofii, fără să-i curățați, și tăiați-i felii în robot, împreună cu ceapa. Răsturnați-i într-o tavă mare (de circa 35 x 25 cm) și asezonați-i. Radeți deasupra  $\frac{1}{4}$  nucsoară, adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, și 225 ml smântână. Adăugați fileurile de anșoa fărâmate și o mână bună de parmezan ras. Puneți apoi foile de dafin, presărați frunzele de pe câteva fire de cimbru și stropiți cu ulei de măsline. Amestecați repede totul, cu mâinile curate, apoi puneți tava pe foc mediu. Turnați 200 ml apă clocotită, acoperiți ermetic cu folie de aluminiu și lăsați pe foc.

**PUI** Măriți focul de sub tigaie la nivel mediu. Alegeți și tocați mărunț frunzele de rozmarin, apoi presărați-le peste pui. Adăugați câte o linguriță cu făină de muștar peste fiecare pect, apoi asezonați și stropiți cu puțin ulei de măsline atât carnea, cât și tigaia. Frecați carnea pentru a o îmbiba cu arome. Puneți bucățile de pui în tigaie, cu pielea în jos. Spălați-vă bine pe mâini. Apăsați carnea cu un cuțit de pește ca să se facă mai repede. Ar trebui să fie gata cam în 18 minute.

**CARTOFI DAUPHINOISE** Scuturați tava pentru ca ingredientele să nu se prindă de fund.

**VERDEȚURI** Tăiați tulpinile subțire, ca să fie gata repede. Spălați frunzele. Puneți tulpinile în cratiță, acoperiți-le cu apă clocotită, adăugați un praf de sare și puneți capacul.

**CARTOFI DAUPHINOISE** Scoateți folia de aluminiu. Radeți deasupra un strat de parmezan. Stropiți cu ulei restul firelor de cimbru, presărați-le peste cartofi și introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus; lăsați-o 15 minute sau până când se rumenesc cartofii și bolborosesc.

**PUI** Curățați repede firele de praz și tăiați-le în două pe lungime. Spălați-le sub un jet de apă rece, apoi tocați-le mărunț și puneți-le într-o parte a cratiței cu pui.

**VERDEȚURI** Puneți frunzele sfeclei mangold în cratiță. Dacă e nevoie, mai adăugați niște apă clocotită.

**PUI** Zdrobiți 4 căței de usturoi, în coajă, și adăugați-i în cratița cu pui. Întoarceți bucățile de pui cu pielea în sus și apăsați-le din nou. Adăugați prazul și niște vin alb.

**VERDEȚURI** Goliți punga de spanac într-o strecurătoare și turnați verdețurile și apa clocotită peste spanac. Adăugați niște ulei de măsline în cratița goală, stoarceți zeama de la o lămâie, apoi puneți la loc verdețurile scurse și amestecați-le cu un clește de bucătărie ca să se impregneze cu arome. Asezonați după gust și duceți-le direct la masă.

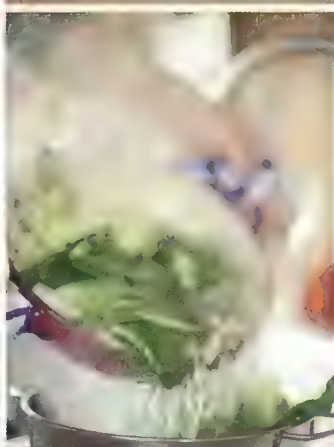
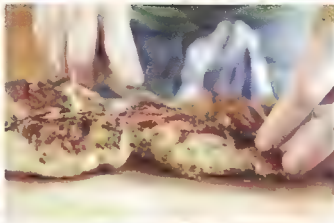
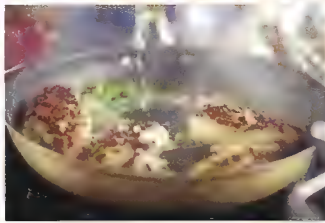
**PUI** Verificați dacă puilul e gata, apoi turnați în cratiță 75 ml smântână. Acoperiți cratița cu folie de aluminiu. Verificați repede cartofii.

**AFFOGATO** Puneți o lingură de cafea instant într-o cană mică, împreună cu 3 lingurițe de zahăr. Turnați apă în ibric cam până la jumătate și așăți-o să clocotească. Repartizați biscuiții sfărâmați pe fundul a patru cești de espresso. Scurgeți cireșele și puneți-le în cești. Zdrobiți ciocolata și adăugați câteva bucățele în fiecare ceașcă. Duceți ceștile la masă.

**PUI** Opriți focul. Transferați bucățile de pui pe un fund de lemn și tăiați-le în bucăți inegale. Adăugați în sos o linguriță cu vârf de muștar cu boabe întregi, apoi gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie. Puneți sosul pe un platou și așezați deasupra bucățile de pui. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți platoul la masă.

**CARTOFI DAUPHINOISE** Duceți-i la masă. Scoateți înghețata din congelator ca să aibă timp să se înmoaie.

**SERVIRE** La sfârșitul mesei, adăugați niște apă clocotită în vasul cu cafea și zahăr. Duceți-l la masă împreună cu înghețata. Puneți câte o cupă de înghețată în fiecare ceașcă. Radeți deasupra ciocolată și apoi turnați cafea fierbinte, astfel încât să se topească ciocolata. Delicios!











PUI LA TAVĂ

CARTOFI ZDROBIȚI

SPANAC CREMOS

BĂUTURĂ RECE DE CĂPSUNI

4 PORȚII





## CARTOFI

700 g cartofi mici, noi sau cu coaja roșie  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
câteva frunze de dafin proaspăt  
6 căței de usturoi

## SPANAC

o legătură de ceapă verde  
3 căței de usturoi  
vârfurile de la câteva fire de cimbru proaspăt  
o nucșoară întreagă pentru ras  
o bucată mare de unt

400 g frunze tinere de spanac, spălate  
100 ml smântână  
25 g parmezan

## PUI

oregano uscat  
boia dulce  
o bucată de unt  
4 bucăți piept de pui fără piele, a câte 180 g  
o lămâie  
300 g roșii cherry pe vrej  
4 felii bacon afumat  
câteva fire de rozmarin proaspăt

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## BĂUTURĂ DE CĂPȘUNI

400 g căpșuni proaspete sau congelate  
câteva fire de mentă proaspătă  
½ lămâie  
cuburi de gheață  
zahăr tos după gust

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o cratiță mijlocie pe foc mediu, o tigaie mare pe foc mic și o cratiță mare și puțin adâncă pe foc mediu. Încingeți grillul cuptorului la maximum.

**CARTOFI** Spălați cartofii, tăiați-i în două pe lungime (dacă folosiți cartofi noi, lăsați-i întregi) și puneți-i în cratiță, cu un praf de sare. Turnați apă clocotită cât să-i acopere, puneți capacul și fierbeți-i la foc mare timp de 12–14 minute sau până când se înmoaie.

**SPANAC** Curățați ceapa verde și tocați-o mărunț. Puneți-o în cratița mare și puțin adâncă, împreună cu un strop de ulei de măsline. Adăugați 3 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și puțină apă clocotită. Mai puneți frunzele de la câteva fire de cimbru, un sfert de nucșoară, fin rasă, și bucata de unt. Lăsați să fiarbă 3 minute, amestecând din când în când.

**PUI** Măriți focul sub tigaia goală. Luați o foaie mare de hârtie care nu absoarbă grăsimea. Presărați-o cu oregano uscat, sare, piper și boia dulce, apoi stropiți-o cu ulei de măsline; adăugați niște ulei și în tigaie, împreună cu bucata de unt. Așezați bucățile de pui pe hârtie și treceți-le prin condimente, apoi puneți-le în tigaia încinsă și prăjiți-le timp de 4–5 minute sau până când s-au rumenit pe ambele părți. În acest timp, aruncați hârtia și spălați-vă pe mâini.

**SPANAC** Puneți spanacul în cratiță împreună cu ceapa verde și lăsați-l să se înmoaie. S-ar putea să nu încapă tot deodată, însă va scădea repede. Amestecați, ca să nu se prindă de fundul cratiței.

**PUI** Luați o tavă de copt, puneți în ea lămâia tăiată în sferturi și roșiile cu vrej cu tot. Adăugați bucățile de pui și sosul din tigaie. Aranjați totul frumos cu ajutorul unui clește de bucătărie, apoi întindeți feliile de bacon peste pui. Așezați

din nou tigaia pe foc mediu, adăugați firele de rozmarin și mișcați-le ca să se impregneze cu sos, apoi puneți-le în tava cu pui. Introduceți tava în cuptor, pe grătar, și lăsați-o cel puțin 14 minute.

**CARTOFI** Verificați dacă sunt gata cartofii; scurgeți-i și lăsați-i să stea un minut sau două în aburi. Puneți în tigaia goală vreo 2 linguri de ulei de măsline, frunzele de pe câteva fire de rozmarin și frunzele de dafin. Așezați cartofii deasupra frunzelor, într-un singur strat, stropiți-i cu ulei de măsline și presărați-i cu sare. Adăugați 6 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, apoi măriți focul. Luați un capac plat de la o cratiță mai mică și apăsați cartofii ca să-i striviți. Lăsați-i să se rumenească, amestecați-i cam după 3 minute și striviți-i din nou.

**SPANAC** Amestecați. Adăugați smântâna. Micșorați focul. Adăugați parmezanul ras fin și amestecați bine.

**CARTOFI** Continuați să-i zdrobiți și să-i întoarceți până când se rumenesc peste tot.

**BĂUTURĂ DE CĂPȘUNI** Curățați căpșunile de codițe și puneți-le în blender împreună cu o mână de cuburi de gheață, câteva frunze de mentă și zeama de la ½ de lămâie. Adăugați apă cât să le acopere și porniți aparatul. Între timp, umpleți pe jumătate cu gheață un vas mare. Gustați amestecul de căpșuni și adăugați zahăr dacă e nevoie. În acest caz, puneți-l în vas și amestecați cu o lingură de lemn, apoi duceți băutura la masă.

**CARTOFI** Verificați dacă sunt gata și zdrobiți-i din nou.

**SERVIRE** Scoateți tava cu pui din cuptor. Verificați dacă e gata carnea; duceți tava direct la masă, împreună cu cratița cu spanac. Răsturnați cartofii pe un platou și duceți-i la masă. Poftă bună!





PUI ÎN MARINATĂ JERK

OREZ CU FASOLE

SALATĂ ÎNVIORĂTOARE

PORUMB COPT

4 PORȚII





## PUI

4 bucăți piept de pui cu piele, a câte 180 g  
o lingură miere lichidă  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
câteva fire de coriandru proaspăt

## PORUMB

4 știuleți mari de porumb, curățați de frunze

## OREZ CU FASOLE

2 cepe verzi  
un baton de scorțișoară  
250 g orez cu bobul lung  
600 ml supă ecologică de pui  
o conservă de 400 g fasole neagră

## MARINATĂ JERK

4 cepe verzi  
o legătură mică de cimbru proaspăt  
3 frunze de dafin proaspăt  
cuișoare măcinate  
nucșoară măcinată  
ienibahar măcinat  
6 linguri de rom  
6 linguri de oțet din vin alb  
o lingură miere lichidă  
un ardei iute roșu  
4 căței de usturoi

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## SALATĂ

un ardei capia roșu  
o bucată radicchio  
o salată verde sau o lăptucă  
2 lămâi verzi  
¼ ceapă roșie  
o legătură mică de coriandru proaspăt  
o caserolă de năsturel

## IAURT

250 g iaurt natural  
câteva fire de coriandru proaspăt  
o lămâie verde

## SERVIRE

bere rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți pe foc iute o tigaie-grătar mare și o cratiță mare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7).

**PUI** Puneți bucățile de piept de pui pe o planșetă de plastic și tăiați-le în două, lăsându-le unite în partea de sus. Stropiți-le cu ulei de măsline, presărați-le cu sare și piper, apoi frecați carnea peste tot ca să se impregneze bine. Puneți-o în tigaia-grătar încinsă, cu pielea în jos și lăsați-o să se pătrundă. Curățați planșeta și cuțitul; spălați-vă pe mâini.

**PORUMB** Așezați porumbul în cratiță, cu un praf de sare, și acoperiți-l cu apă clocotită. Puneți capacul.

**MARINATĂ JERK** Curățați ceapa verde și tăiați-o mare; puneți-o în blender împreună cu majoritatea frunzelor de cimbru, cu 3 frunze de dafin (fără codițe), câte un praf generos de cuișoare, nucșoară și ienibahar măcinat, câte 6 linguri de rom și de oțet, o lingură de miere și 2 lingurițe de sare. Îndepărtați codița și semințele de la ardeii iute roșu și introduceți-l în blender, apoi adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți, în coajă, și porniți aparatul; amestecați până când obțineți o pastă omogenă. Dacă amestecul e prea gros, adăugați un strop de ulei de măsline extravirgin.

**PUI** Întoarceți carnea, deoarece partea cu pielea trebuie să fie deja rumenă. Turnați sosul într-un vas și, cu ajutorul unui clește, așezați carnea deasupra, cu pielea în sus. Turnați deasupra o lingură de miere; presărați câteva fire de rozmarin și frunzele de cimbru rămase. Puneți vasul pe raftul de sus al cuptorului și lăsați-l 15 minute sau până când carnea e gata. Aruncați uleiul din tigaia-grătar, ștergeți-o cu un șervet de hârtie, apoi puneți-o din nou pe foc iute.

**OREZ CU FASOLE** Puneți pe foc mediu o cratiță largă cu capac. Curățați ceapa verde și tocați-o mărunț; puneți-o în cratiță împreună cu batonul de scorțișoară, 1–2 linguri de

ulei de măsline și câte un praf de sare și piper. Amestecați și lăsați să se înmoaie ceapa timp de aproximativ un minut, apoi adăugați orezul și supa de pui. Scurgeți și clătiți fasolea, apoi adăugați-o în cratiță. Amestecați ușor. Aduceți la punctul de fierbere, puneți capacul și lăsați fasolea să scadă la foc mediu timp de 12 minute.

**IAURT** Turnați iaurtul într-un bol mic de servit. Tocați mărunț câteva fire de coriandru și adăugați-le în bol împreună cu un praf de sare și 1–2 linguri de ulei de măsline extravirgin. Adăugați coaja rasă fin de la o jumătate de lămâie verde, precum și sucul acesteia. Amestecați și duceți iaurtul la masă împreună cu cealaltă jumătate de lămâie.

**PORUMB** Cu ajutorul unui clește de bucătărie, transferați porumbul pe tigaia-grătar încinsă și stropiți-l cu puțin ulei de măsline. Lăsați-l să se coacă, întorcându-l des. Când e gata, puneți-l pe un platou și duceți-l la masă.

**SALATĂ** Luați un tocător foarte mare, pe care puteți servi la masă. Curățați ardeii capia de semințe și tăiați-l în bucăți mai mari. Adăugați radicchio și salata verde și tocați totul mărunț. Faceți o adâncitură la mijloc, în care să turnați câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și stoarceți zeama de la 2 lămâi verzi. Deasupra radeți fin ceapa roșie, asezonați după gust și amestecați. Rupeți deasupra frunzele de coriandru, adăugați năsturelul și duceți salata la masă.

**OREZ CU FASOLE** După 12 minute, scoateți capacul de pe orez și amestecați. Probabil că a absorbit tot lichidul. Gustați-l și adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi duceți-l la masă.

**SERVIRE** Scoateți puiul din cuptor, presărați-l cu frunze de coriandru și duceți-l direct la masă. Atunci când îl serviți, turnați peste el cu o lingură sos de pe fundul vasului. Deschideți câteva sticle de bere rece și savurați!







FRIGĂRUI DE PUI

FANTASTICUL SOS SATAY

SALATĂ PICANTĂ DE TĂIETEI

FRUCTE CU ZAHĂR MENTOLAT

4 PORȚII





## SOS SATAY

½ legătură mică de coriandru proaspăt  
un ardei iute roșu proaspăt  
½ cățel de usturoi  
3 linguri cu vârf unt de arahide de bună calitate  
sos de soia  
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
2 lămâi verzi

## PUI

4 bucăți piept de pui fără piele, a câte 180 g  
miere lichidă pentru uns carnea

## TĂIEȚEI

250 g tăieței cu ou, de mărime medie  
(cam o mână de persoană)

100 g nuci caju nesărate  
½ ceapă roșie medie  
un ardei iute roșu proaspăt  
o legătură mică de coriandru proaspăt  
1–2 linguri sos de soia  
o lămâie verde  
o linguriță ulei de susan  
o linguriță sos de pește  
o linguriță miere lichidă

## DECOR

2 salate chinezești micuțe  
½ legătură de coriandru proaspăt  
opțional: un ardei iute roșu proaspăt  
sos de soia  
o lămâie verde

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## FRUCTE CU ZAHĂR MENTOLAT

un ananas mare  
150 g afine sau alte fructe de pădure ori de alt tip, dar moi  
o legătură mică de mentă proaspătă  
3 linguri zahăr tos  
o lămâie verde  
½ borcan de 500 g iaurt grecesc cu nucă de cocos de la Rachel's Organic

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Porniți cuptorul la temperatura maximă. Așezați 4 țepușe de lemn într-o tavă cu apă rece (dacă plutește, puneți peste ele o farfurie ca să le țină la fund). Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**SOS SATAY** Puneți coriandrul (tulpini și frunze) în robot, împreună cu ardeiul iute (fără codiță), usturoiul curățat, 3 linguri cu vârf de unt de arahide și 1–2 linguri de sos de soia. Adăugați ghimbirul curățat și tăiat mare. Adăugați apoi coaja rasă fin de la cele 2 lămâi și zeama uneia dintre ele. Turnați puțină apă și amestecați până când obțineți o pastă care poate fi manevrată cu lingura. Asezonați după gust. Puneți jumătate din pastă într-un bol și stropiți-o cu ulei de măsline extravirgin; restul puneți-l deoparte.

**PUI** Așezați bucățile de piept de pui pe o planșetă de plastic, una lângă alta, alternând capetele. Cu multă atenție, străpungeți-o pe fiecare cu țepușele. Tăiați carnea printre țepușe, paralel cu ele, astfel încât să obțineți 4 porții de kebab, după cum se vede în figura de pe pagina alăturată (Fig. 1). Dacă atârână vreo bucată de carne, puneți-o la loc pe țepușă. Pentru ca frigăruiile să fie mai crocante, crestați ușor carnea pe ambele părți. Puneți restul de sos Satay într-o tavă pentru friptură, adăugați frigăruiile și ungeți-le cu sos, cu mâinile, ca să se impregneze bine. Curățați planșeta și cuțitul; spălați-vă pe mâini. Stropiți carnea cu ulei și presărați puțină sare. Puneți tava pe raftul de sus al cuptorului, pe grătar, și lăsați-o până când carnea se pătrunde bine – cam 8–10 minute pe fiecare parte.

**DECOR** Tăiați partea de la baza salatelor și aruncați frunzele exterioare ofilite. Desfaceți frunzele și tăiați în două miezul. Clătiți-le într-o sită, uscați-le și duceți-le direct la masă. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

**TĂIEȚEI** Puneți tăiețelii într-un bol mare, acoperiți-i cu apă clocotită și cu o farfurie, apoi lăsați-i la înmuiat 6 minute. Puneți o tigaie mijlocie pe foc mic. Zdrobiți nucile caju învelite într-un șervet curat, cu ajutorul unui făcăleț. Puneți-le în tigaia încălzită

și lăsați-le să se prăjească, amestecând din când în când, în timp ce vă ocupați de restul treburilor.

Curățați jumătatea de ceapă roșie și puneți-o în robotul de bucătărie împreună cu ardeiul iute (fără codiță) și cu tulpinile de coriandru. Tocați-le mărunț, apoi puneți-le într-un bol mare adăugând 1–2 linguri de sos de soia și câteva linguri de ulei de măsline extravirgin. Adăugați zeama de la o lămâie verde, o linguriță de ulei de susan și una de sos de pește. Amestecați bine, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Scurgeți tăiețelii într-o strecurătoare, treceți-i rapid printr-un jet de apă rece, scurgeți-i din nou și puneți-i în bol.

Amestecați nucile caju și măriți focul sub ele. Adăugați o linguriță de miere, amestecând-o cu nucile din tigaie. Când s-au rumenit, răsturnați-le în bolul cu tăiețelii și adăugați frunzele de coriandru. Amestecați totul și duceți bolul la masă împreună cu cel de sos Satay.

**PUI** Întoarceți frigăruiile, stropiți-le cu miere și puneți-le din nou în cuptor pentru 8–10 minute.

**FRUCTE CU ZAHĂR MENTOLAT** Curățați ananasul, tăiați-l felii și aranjați-l pe un platou mare, împreună cu afinele. Alegeți frunzele de mentă și zdrobiți-le într-un mojar până când obțineți o pastă. Adăugați zahărul tos și zdrobiți-le din nou. Presărați peste ananas o lingură de zahăr mentolat (păstrați restul în frigider, într-un borcan mic, pentru o altă ocazie). Tăiați în două o jumătate de lămâie verde și duceți totul la masă, împreună cu borcanul de iaurt cu nucă de cocos și o lingură.

**DECOR** Tăiați mare frunzele de coriandru și tocați mărunț ardeiul iute, dacă îl folosiți. Puneți-le în două boluri mici, duceți-le la masă și așezați-le lângă salată.

**SERVIRE** Duceți puilul la masă împreună cu o sticlă de sos de soia și câteva felii de lămâie verde pentru stors deasupra. Lăsați pe toată lumea să-și pună în farfuria salată, tăiețelii și pui, presărate cu coriandru și ardei iute și stropite cu lămâie verde.











PUI CIPRIOT UMPLUT

SPARANGHEL ȘI ROȘII LA TIGAIE

SALATĂ DE VARZĂ

BĂUTURĂ ST. CLEMENT'S

FRAPPÉ CU ÎNGHETATĂ  
DE VANILIE

4 PORȚII





## PUI

o legătură mică de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
o legătură mică de busuioc proaspăt  
8 roșii conservate în ulei  
2-3 căței de usturoi  
100 g brânză feta  
coaja de la o lămâie  
4 bucăți piept de pui cu piele și os,  
a câte 180 g  
4 fire de rozmarin proaspăt

## LEGUME

5-6 căței de usturoi  
200 g roșii cherry pe vrej  
o legătură mică de plante aromatice  
proaspete, de exemplu cimbru,  
rozmarin și dafin  
250 g sparanghel  
8-10 măsline negre fără sămburi

## LIPII

o linguriță oregano uscat  
2 căței de usturoi  
6 lipii

## SALATĂ DE VARZĂ

½ varză albă mică  
o ceapă  
câteva fire de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
câteva fire de busuioc proaspăt,  
obișnuit sau grecesc  
½ ardei iute roșu proaspăt  
2 lămâi

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## ST. CLEMENT'S

cuburi de gheață  
5-6 fire de mentă proaspătă  
o lămâie  
2 portocale  
o sticlă de apă carbogazoasă

## FRAPPÉ CU ÎNGHEȚATĂ DE VANILIE

500 ml înghețată de vanilie de bună  
calitate  
câteva lingurițe de cafea instant  
(sau câteva ceșcuțe de espresso,  
dacă preferați)  
2 cuburi de zahăr  
o mână de biscuiți cantucci  
cu migdale

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și utensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 7) și puneți 2 tigăi mari pe foc mediu. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii groase.

**PUI** Puneți pe tocător pătrunjelul, busuiocul și roșiile, împreună cu un strop din uleiul în care au stat, și un praf de piper. Zdrobiți deasupra 2-3 căței de usturoi cu coajă cu tot. Tocați toate ingredientele, amestecându-le cu cuțitul. Presărați deasupra brânza feta sfărâmată, apoi coaja de lămâie rasă fin și amestecați din nou.

**LEGUME** Stropiți cu puțin ulei de măsline una dintre tigăi; adăugați căteii de usturoi necurățați, zdrobiți. Adăugați roșiile cu vrej și plantele aromatice. Micșorați focul.

**PUI** Luați o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea și așezați pe ea bucățile de pui, cu pielea în jos. Cu un cuțit mic, îndoiți ușor fileurile de pui și decupați în fiecare un buzunăraș, creștându-le până când reușiți să le desfaceți ca pe niște cărți. Introduceți în fiecare file o parte din umplutura de pe planșetă, bătătoriti și închideți la loc, astfel încât să acoperiți „buzunărașul” (📖). Spălați-vă pe mâini.

Turnați cam 2-3 linguri cu ulei de măsline în tigaia goală. Cu un clește de bucătărie, așezați fileurile în tigaie, cu pielea în jos. Mototoliți sub jetul de la robinet o foaie de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Întindeți-o și așezați o peste pui; lăsați tigaia pe foc, scuturând-o din când în când ca să nu se lipească.

**LIPII** Presărați sare și piper peste tocătorul necurățat, adăugați o linguriță de oregano și 2-3 linguri de ulei de măsline. Zdrobiți deasupra 2 căței de usturoi necurățați. Treceți lipiile prin acest amestec. Mototoliți o altă hârtie sub un jet de apă, apoi întindeți-o și puneți lipiile pe ea, după care o împăturiți. Puneți-le în cuptor. Turnați apă în ibric și aduceți-o la punctul de fierbere.

**LEGUME** Întoarceți pe partea cealaltă tocătorul și îndepărtați capetele tulpinilor de sparanghel; aruncați vârfurile (întregi) în tigaie. Amestecați, apoi adăugați 8-10 măsline negre.

**SALATĂ DE VARZĂ** Îndepărtați frunzele exterioare ale jumătății de varză, apoi tăiați-o în sferturi și tocați-o în robotul de bucătărie. Răsturnați-o într-un castron mare. Curățați ceapa și tăiați-o în două, mărunțiți-o în robot împreună cu pătrunjelul, busuiocul și ardeiul iute (fără codiță), apoi puneți totul în castron.

Stoarceți în castron zeama de la 2 lămâi, adăugați câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și un praf de sare. Amestecați și striviți ingredientele cu mâinile, gustați și adăugați condimente, dacă e nevoie. Duceți salata la masă.

**PUI** Probabil că partea de jos a fileurilor s-a rumenit deja; întoarceți-le cu atenție și adăugați în tigaie 4 fire mici de rozmarin. Acoperiți din nou cu hârtie. Așezați deasupra o tigare mijlocie care să preseze carnea, pentru ca să se rumenească mai bine.

**ST. CLEMENT'S** Umpleți pe jumătate cu gheață o carafă. Striviți firele de mentă și puneți-le în vas, împreună cu zeama lămâii și a portocalelor. Adăugați 2 jumătăți de portocală, turnați apă carbogazoasă și amestecați. Duceți băutura la masă.

**FRAPPÉ** Scoateți înghețata din congelator. Preparați o cană de cafea instant cu 200 ml de apă clocotită. Incorporați cuburile de zahăr. Puneți biscuiții pe un platou, împreună cu câteva cești în care veți servi frappé. Așezați platoul într-un capăt al mesei ori în apropiere, lângă înghețată.

**PUI** Transferați puiul rumenit pe un tocător de lemn și tăiați pieptul ca să verificați dacă e bine pătruns. Turnați deasupra sosul din tigaie și duceți-l la masă, astfel încât toată lumea să se servească.

**SERVIRE** Duceți la masă tigaia cu legume și teancul de lipii.

**FRAPPÉ** Când vine momentul desertului, puneți câte o cupă de înghețată în fiecare ceașcă, turnați deasupra cafea (sau espresso) și așezați un biscuit. Delicios!





PUI CU SOS PIRI PIRI  
CARTOFI ASEZONAȚI  
SALATĂ DE RUCOLĂ  
TARTE PORTUGHEZE RAPIDE

4 PORȚII

(cu 2 tarte în plus)





## PUI

4 pulpe mari de pui, cu piele și os  
un ardei gras roșu  
un ardei gras galben  
6 fire de cimbru proaspăt

## CARTOFI

un cartof mediu  
2 cartofi dulci  
½ lămâie  
un ardei iute roșu proaspăt  
o legătură de coriandru proaspăt  
50 g brânză feta

## SOS PIRI PIRI

o ceapă roșie  
4 căței de usturoi  
1–2 ardei iuți mici  
2 linguri boia afumată dulce  
2 lămâi  
4 linguri oțet de vin alb  
2 linguri sos Worcestershire  
o legătură mare de busuioc proaspăt

## SALATĂ

o pungă de 100 g de rucola  
sălbatică, spălată  
½ lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## TARTE (6 bucăți)

făină simplă pentru presărat  
un pachet de aluat franțuzesc de 375 g  
scorțișoară rasă  
125 g crème fraîche  
un ou  
o linguriță pastă sau extract  
de vanilie  
5 linguri zahăr tos auriu  
o portocală

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți o tigaie-grătar pe foc iute.

**PUI** Puneți pulpele de pui pe un tocător, cu pielea în jos, și crestați fiecare bucată de câteva ori. Stropiți-le cu ulei de măsline și asezonați-le, apoi așezați-le pe tigaia-grătar încinsă, cu pielea în jos. Lăsați-le până când se rumenesc pe o parte, apoi întoarceți-le. Spălați-vă pe mâini.

**TARTE** Presărați cu făină o suprafață curată. Desfaceți sulul de aluat franțuzesc, apoi tăiați-l în două, astfel încât să obțineți două pătrate de 20 x 20 cm (puneți unul în frigider pentru o altă ocazie). Presărați foaia păstrată cu scorțișoară măcinată, apoi rulați-o și tăiați din ea 6 runde. Puneți rondelele în adânciturile speciale de pe o formă de briose; întindeți și modelați aluatul cu degetele (ca în figură), astfel încât partea de la fund să fie plată și aluatul să ajungă până sus. Așezați forma pe raftul de sus al cuptorului și coaceți tartele aproximativ 8–10 minute sau până când se rumenesc ușor.

**CARTOFI** Spălați cartoful și cartofii dulci, apoi tăiați-i pe lungime. Puneți-i într-un bol larg, securizat pentru micro-unde, împreună cu o jumătate de lămâie. Acoperiți vasul cu o folie și introduceți-l în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 15 minute.

**PUI** Întoarceți pulpele.

**TARTE** Puneți crème fraîche într-un bol mic. Adăugați oul, pasta sau extractul de vanilie, o lingură de zahăr tos auriu și coaja de la o portocală. Amestecați bine.

**SOS PIRI PIRI** Curățați ceapa și tocați-o mare; puneți-o în blender împreună cu 4 căței de usturoi curățați de coajă. Adăugați ardeii iuți (fără codițe), 2 linguri de boia, coaja de la 2 lămâi și zeama de la o lămâie. Mai adăugați 4 linguri de oțet de vin alb, 2 linguri de sos Worcestershire, un praf de sare și de piper, legătura de busuioc și puțină apă. Amestecați în blender până la omogenizare.

**PUI** Tăiați ardeii fâșii; puneți-i în tigaia-grătar. Micșorați focul până la treapta medie și coaceți ardeii, întorcându-i des.

**TARTE** Scoateți din cuptor forma de briose și, cu o linguriță, presați de laturile formelor aluatul crescut, ca să faceți loc pentru umplutură. Umpleți tartele cu amestecul de crème fraîche și puneți-le din nou în cuptor, tot pe raftul de sus, pentru 8 minute.

**PUI** Turnați sosul piri piri într-o tavă mică de friptură. Așezați ardeii. Puneți pulpele de pui în tavă, presărați deasupra firele de cimbru, apoi introduceți tava în cuptor, pe sertarul din mijloc.

**TARTE** Puneți o crăticioară pe foc iute. Stoarceți în ea zeama portocalei de la care ați ras coaja și adăugați 4 linguri de zahăr tos auriu. Amestecați și supravegheați; nu gustați și nu atingeți sosul caramel, fiindcă poate provoca arsuri severe.

**CARTOFI** Tocați mărunț ardeiul iute roșu și cea mai mare parte din coriandru; amestecați-le. Adăugați brânza feta, continuând să tocați și să amestecați.

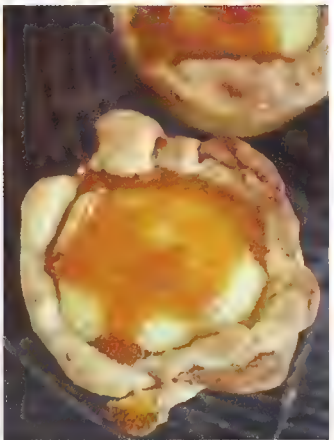
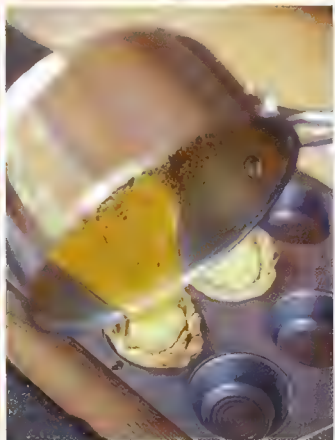
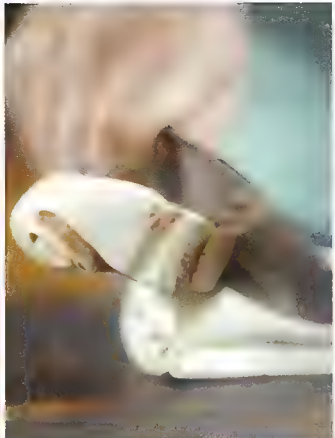
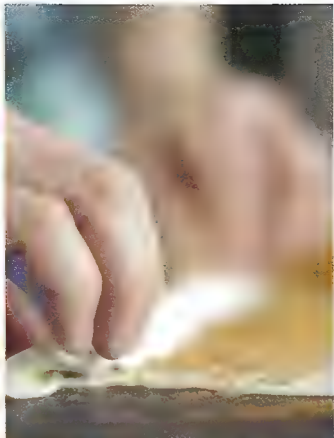
**PUI** Scoateți tartele din cuptor și mutați puilul pe raftul de sus pentru încă 10 minute sau până când este gata.

**TARTE** Turnați niște sos caramel peste fiecare tartă (o să curgă, dar nu-i nicio problemă). Puneți-le deoparte.

**SALATĂ** Asezonați repede rucola, direct în pungă, cu ulei de măsline extravirgin, câte un praf de sare și de piper și zeama de la ½ lămâie. Răsturnați salata într-un bol și duceți-o la masă.

**CARTOFI** Verificați-i dacă sunt gata, apoi stoarceți deasupra lămâia coaptă, cu ajutorul unui clește de bucătărie. Adăugați amestecul de coriandru de pe tocător și amestecați. Asezonați, apoi duceți cartofii la masă.

**SERVIRE** Scoateți tava cu pui din cuptor, presărați deasupra câteva frunze de coriandru și duceți-o la masă.













# SALATĂ DE RAȚĂ

4 PORȚII



CRUTOANE URIAȘE  
BUDINCA DE OREZ A TRISORULUI  
CU FRUCTE ÎNĂBUȘITE





## RAȚĂ

4 bucăți piept de rață, cu piele,  
a câte 200 g  
condiment chinezesc „cinci mirodenii”  
cimbru uscat  
un ardei iute roșu proaspăt  
o legătură mică de mentă proaspătă  
½ lămâie  
o linguriță miere lichidă

## CRUTOANE

o pâine ciabatta  
o legătură mică de rozmarin proaspăt  
5 căței de usturoi  
o linguriță semințe de fenicul

## SALATĂ

o rodie  
o pungă de 100 g fetică sau rucola  
2 morcovi  
o legătură mică de ridichi  
o caserolă de năsturel  
o legătură mică de mentă proaspătă  
oțet balsamic  
½ lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## BUDINCĂ DE OREZ CU FRUCTE

o mână de fulgi de migdale  
5 linguri cu vârf zahăr pudră  
2 portocale  
12 prune bine coapte, eventual  
de culori diverse  
opțional: o linguriță pastă sau  
extract de vanilie  
4 cutii a câte 150 g de budincă de orez  
de bună calitate (din zona  
cu produse congelate)

## SERVIRE

o sticlă de vin roze rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigaie mare (cu diametrul de aproximativ 30 cm) pe foc mediu și o cratiță mare pe foc mic. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6).

**RAȚĂ** Creați în zig-zag grăsimea de pe carnea de rață, presărați-o cu sare, cu câte un praf de condiment chinezesc „cinci mirodenii” și cu cimbru uscat, apoi frecați-o cu puțin ulei de măsline. Puneți-o în tigaia mare, încinsă, cu partea grasă în jos și prăjiți-o 16–18 minute, întorcând-o o dată la câteva minute dacă o doriți mai puțin rumenă, sau lăsați-o până când vi se pare făcută. Luați un capac puțin mai mic decât tigaia și apăsați carnea ca să se rumenească bine și să fie crocantă, apoi lăsați-o acoperită.

**BUDINCĂ DE OREZ CU FRUCTE** Clătiți repede migdalele într-o sită, apoi presărați deasupra 2 linguri cu vârf de zahăr pudră. Puneți-le într-o tavă și introduceți-le pentru 10 minute în cuptor, pe raftul de sus, ca să devină aurii.

**CRUTOANE** Taiăți pâinea ciabatta în felii de 2 cm grosime. Puneți-le într-o tavă pentru friptură și stropiți-le cu ulei de măsline. Adăugați câteva fire de rozmarin rupte bucățele și 5 căței de usturoi zdrobiți, în coajă. Adăugați câte un praf de sare și piper și semințele de fenicul; amestecați și introduceți tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 16 minute.

**RAȚĂ** Întoarceți carnea de rață o dată la câteva minute.

**BUDINCĂ DE OREZ CU FRUCTE** Taiăți fâșii coaja de la o portocală și puneți-le în cratița mare, stoarceți deasupra zeama ambelor portocale și adăugați 3 linguri cu vârf de zahăr pudră. Taiăți prunele în sferturi și aruncați sâmburii; adăugați-le în cratiță împreună cu pasta sau extractul de vanilie și amestecați bine. Măriți focul și acoperiți cratița. Lăsați fructele să fiarbă înăbușit 15 minute sau până când devin moi și delicioase. Verificați dacă sunt gata migdalele; amestecați-le cu o lingură de lemn. Mai lăsați-le câteva minute, până când capătă o nuanță aurie, apoi scoateți-le din cuptor și puneți-le deoparte.

**SALATĂ** Taiăți rodia în două, apoi țineți-o cu partea tăiată în jos deasupra unui bol mare de servit și loviți partea

cealaltă cu dosul unei linguri, pentru a-i scoate semințele. Aruncați coaja și pulpa interioară dintre alveole. Puneți deasupra frunzele de fetică sau rucola. Curățați morcovii și tăiați-i felii subțiri deasupra bolului. Taiăți ridichile în jumătăți sau felii și adăugați-le în bol. Presărați năsturelul, apoi frunzele de mentă tocate fin. Într-o cană pentru sos, amestecați niște ulei de măsline extravirgin, oțet balsamic, câte un praf de sare și de piper și zeama de la ½ lămâie. Duceți salata la masă împreună cu sosul, urmând să o asezonati și să o amestecați în ultimul moment.

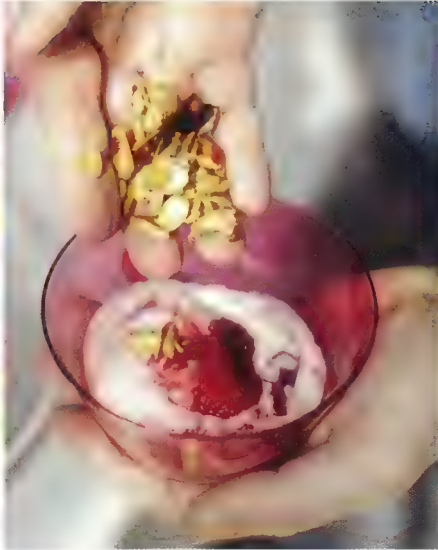
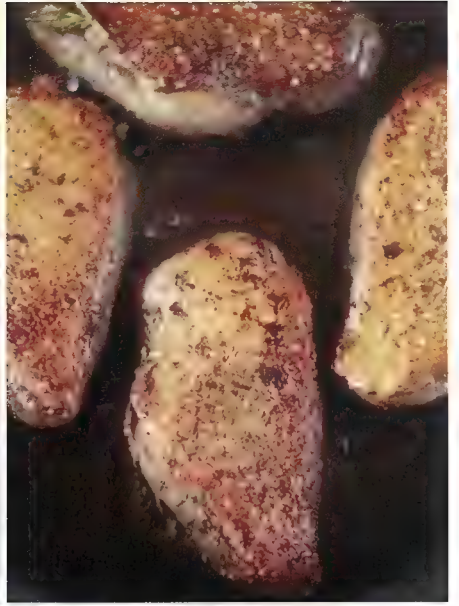
**BUDINCĂ DE OREZ CU FRUCTE** Scoateți migdalele din cuptor, dacă nu le-ați scos deja. Amestecați ușor, puneți din nou capacul și micșorați focul. Răsturnați budinca rece de orez într-un bol mare de servit sau pe un platou.

**CRUTOANE** Crutoanele trebuie să fie deja rumene și crocante; scoateți-le din cuptor și puneți-le deoparte.

**RAȚĂ** Când rața e deja făcută (mie îmi place mai puțin rumenă), luați un tocător mare din lemn. Curățați de semințe ardeii iute și tocați-l mărunț împreună cu restul frunzelor de mentă. Puneți deoparte pentru decor puțin din acest amestec, iar la restul adăugați câte un praf de sare și de piper, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin, zeama de la ½ lămâie și o linguriță de miere. Amestecați și mărunțiți totul laolaltă pe un tocător. Transferați carnea de rață pe tocător, cu ajutorul unui clește de bucătărie. Taiăți carnea pe diagonală în felii de 1 cm, apoi amestecați-o cu restul ingredientelor. Aranjați crutoanele în jurul cârnii, astfel încât să absoarbă zeama lăsată de aceasta. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin, presărați cu mentă și ardei iute și duceți platoul la masă. Luați fructele înăbușite de pe foc și puneți-le deoparte până la servire.

**SERVIRE** Asezonati repede salata și invitați pe toată lumea să-și ia cât dorește. Serviți cu câte un pahar de vin roze rece. După ce ați terminat, gustați fructele înăbușite și, dacă e nevoie, mai adăugați zahăr pudră. Puneți-le cu lingura peste budinca de orez și duceți-le la masă împreună cu migdalele prăjite, pentru decor.







CURRY ROSU THAILANDEZ  
CU CREVETI

OREZ CU AROMĂ  
DE IASOMIE

SALATĂ DE CASTRAVETI

PLATOU CU PAPAYA

4 PORȚII





### SALATĂ DE CASTRAVEȚI

o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
o lingură sos de soia  
o linguriță ulei de susan  
o lămâie verde  
un castravete  
o mână mică de coriandru proaspăt  
½ ardei iute roșu

### OREZ CU IASOMIE

o cană de orez basmati  
2 plicuri de ceai cu iasomie sau  
o floare de iasomie

### CURRY ROȘU

2 tije de citrionelă  
un ardei iute roșu proaspăt

2 căței de usturoi  
opțional: 4 frunze de lămâie verde  
kaffir, proaspete, uscate  
sau congelate  
o legătură de coriandru proaspăt  
2 ardei roșii în ulei, din borcan  
o linguriță cu vârf piure de roșii  
o lingură sos de pește  
2 linguri sos de soia  
o linguriță ulei de susan  
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
8 creveți uriași cruzi, necurățați  
200 g păstăi mazăre dulce  
220 g creveți mici gătiți  
o conservă de 400 ml lapte  
de nucă de cocos

2 lămâi verzi pentru servit  
o pungă de fulgi de creveți  
pentru servit

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### PLATOU CU PAPAYA

2 bucăți papaya  
iaurt grecesc  
o lămâie verde  
2 banane  
câteva fire de mentă proaspătă  
opțional: biscuiți sau pricomigdale  
pentru servit

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**SALATĂ DE CASTRAVEȚI** Curățați și radeți ghimbirul proaspăt pe un platou de servit; adăugați o lingură de sos de soia, 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și o linguriță de ulei de susan. Stoarceți deasupra zeama de la o lămâie verde și gustați. Cu un cuțit pentru decojire rapidă, tăiați castravețele în fâșii lungi deasupra platoului. Aruncați miezul apos. Luați o mână mică de coriandru și tocați mărunt tulpinile, punând frunzele deoparte. Presărați tulpinile tocate peste castravete. Adăugați și ½ ardei iute tocat mărunt. Duceți salata la masă, urmând s-o asezonați și s-o amestecați în ultimul moment.

**OREZ CU IASOMIE** Puneți o cratiță mijlocie pe foc mediu. Adăugați cana de orez, un praf de sare, puțin ulei de măsline, cele 2 plicuri de ceai de iasomie sau floarea de iasomie și turnați deasupra 2 căni de apă clocotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Puneți capacul și lăsați să fiarbă 7 minute, apoi luați cratița de pe foc și lăsați orezul să se înăbușe în aburi, sub capac, încă 7 minute.

**CURRY ROȘU** Puneți o tigaie mare pe foc mediu. Îndepărtați capetele și frunzele exterioare tari ale tulpinilor de citrionelă, zdrobiți tulpinile, apoi puneți-le în robotul de bucătărie împreună cu un ardei iute roșu proaspăt (fără codiță), 2 căței de usturoi decojiți, 4 frunze de lămâie verde, o legătură de coriandru, 2 ardei roșii din borcan, o linguriță cu vârf de piure de roșii, o lingură de sos de pește, 2 linguri de sos de soia și o linguriță de ulei de susan. Adăugați ghimbirul proaspăt, curățat de coajă. Amestecați

totul până când obțineți o pastă; poate va fi nevoie să mai opriți aparatul și să răzuiți cu o spatulă depunerile de pe marginea vasului.

Turnați un strop de ulei de măsline în tigaia încinsă și adăugați creveții uriași, cruzi, necurățați. Prăjiți-i timp de un minut, apoi adăugați o lingură din pasta de curry și mai lăsați-i încă un minut. Răsturnați-i într-un vas și introduceți-i în cuptor, pe raftul de sus, pentru 8–10 minute. Puneți din nou pe foc mediu tigaia în care ați prăjit creveții. Turnați puțin ulei de măsline, apoi adăugați mazărea dulce, urmată de creveții mici. Adăugați apoi restul pastei de curry; amestecați și lăsați totul pe foc un minut sau două, apoi turnați laptele de nucă de cocos. Amestecați și lăsați să fiarbă pe foc mediu spre mic.

**PLATOU CU PAPAYA** Tăiați în două fructele de papaya și scoateți-le semințele. Așezați-le pe un platou. Umpleți un bol mic sau o cană cu iaurt grecesc și radeți deasupra niște coajă de lămâie verde. Tăiați bananele în două pe lungime, cu coajă cu tot, și puneți-le pe platou. Tăiați lămâia verde în două și stoarceți-i zeama peste platou, apoi presărați deasupra câteva frunze de mentă. Duceți totul la masă împreună cu câțiva biscuiți sau pricomigdale, dacă doriți.

**SERVIRE** Gustați sosul curry și mai adăugați câteva picături de sos de soia, dacă e nevoie. Presărați deasupra frunzele de coriandru păstrate, apoi duceți sosul la masă împreună cu creveții din cuptor. Tăiați în sferturi lămâile verzi rămase. Puneți fulgii de creveți într-un bol și duceți-i la masă. Afânați orezul cu o furculiță și duceți-l, de asemenea, la masă. Amestecați și asezonați salata de castraveți. Puneți orezul în farfurii, turnați deasupra sosul curry cu polonicul și împărțiți creveții uriași.





SARDELE ÎN TAVĂ

HALLOUMI CROCANȚ

SALATĂ DE NĂSTUREL

ȘI SMOCHINE

SPUMĂ GROASĂ DE CIOCOLATĂ

4 PORȚII

(8 porții de spumă)





### SARDELE

8 sardele întregi (de circa 85 g fiecare),  
curățate de solzi și de măruntaie  
4 căței de usturoi  
o lămâie  
un ardei iute roșu proaspăt  
o legătură mică de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
o linguriță de semințe de fenicul

### SALATĂ

2 linguri fulgi de migdale  
o pungă de 100 g de rucola și  
năsturel, gata spălate  
o pungă de 50 g lăstari de lucernă  
5-6 fire de mentă proaspătă  
o rodie  
o lingură oțet de vin alb

### HALLOUMI

250 g brânză halloumi  
2 linguri semințe de susan  
3 căței de usturoi

### SMOCHINE

4 smochine  
miere lichidă  
2 fire de mentă proaspătă

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### SPUMĂ (8 porții)

2 tablete a 100 g de ciocolată neagră  
de bună calitate (cu 70% cacao)  
o bucată de unt

2 linguri zahăr tos auriu  
300 ml smântână dulce (frișcă lichidă)  
o linguriță pastă sau extract de vanilie  
2 ouă mari  
puțin lichior Baileys, Grand Marnier  
sau Armagnac  
pudră de cacao pentru presărat  
deasupra  
o portocală, o mandarină sau  
o mână de căpșuni

### SERVIRE

un pachet de 6 lipii din făină integrală  
o lămâie  
o sticlă de vin roze rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneți o cratiță mijlocie pe foc mediu și umpleți-o pe jumătate cu apă fierbinte.

**SPUMĂ** Zdrobiți ciocolata pe suprafața de lucru, fără să o despachetați. Luați un vas mare pentru servit și 2 boluri pentru amestecat. Răsturnați bucățile de ciocolată într-un bol rezistent la căldură, împreună cu untul, apoi puneți bolul peste cratița cu apă care clocotește și lăsați totul să se topească, amestecând ocazional. Între timp, puneți în vasul pentru servit 2 linguri de zahăr, 300 ml smântână dulce și o linguriță de pastă sau extract de vanilie; bateți-le până când obțineți o spumă mătăsoasă cu vârfuri moi.

Separati albușurile de gălbenușuri; puneți gălbenușurile în vasul cu frișcă și albușurile în bolul încă nefolosit. Amestecați ușor gălbenușurile cu frișca și puneți bolul deoparte. Adăugați un praf de sare la albușuri și bateți-le până obțineți o spumă tare. Ciocolata trebuie să se fi topit deja; adăugați-o în bolul cu frișcă bătută împreună cu un strop din lichiorul preferat și amestecați. Încorporați ușor albușurile cu o spatulă și puneți crema în congelator ca să se întărească (sau în frigider, dacă nu aveți de gând s-o serviți imediat).

**SALATĂ** Puneți o tigaie mijlocie pe foc mediu. Adăugați 2 linguri de migdale și prăjiți-le până când devin aurii, amestecând ocazional, apoi răsturnați-le într-un bol mic și puneți din nou tigaia pe foc mic.

**SARDELE** Puneți sardelele într-o tavă mare de friptură. Adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți, în coajă, și câte un praf de sare și de piper. Radeți fin deasupra coaja de la o lămâie, apoi stoarceți zeama și adăugați jumătățile de lămâie stoarse în tavă, cu partea tăiată în sus. Stropiți totul cu ulei de măsline. Tăiați în felii subțiri un ardei iute roșu proaspăt și presărați-l deasupra. Adăugați tulpinile de pătrunjel tocate și o linguriță de semințe de fenicul. Tocați mare frunzele de pătrunjel și puneți-le deoparte. Amestecați cu mâinile. Introduceți tava

în cuptor, pe raftul de sus, pentru 10 minute sau până când sardelele devin rumene și crocante. Spălați-vă pe mâini.

**HALLOUMI** Tăiați brânza halloumi în 8 bucăți. Presărați deasupra semințele de susan, apăsându-le. Turnați puțin ulei de măsline în tigaia încinsă. Zdrobiți câțiva căței de usturoi cu coajă cu tot și puneți-i în ulei. Măriți focul la mediu. Când usturoiul începe să sfârșie, adăugați brânza în tigaie. Lăsați-o 2 minute, până când devine aurie, apoi întoarceți-o pe partea cealaltă și micșorați focul. Răsturnați în tigaie semințele rămase pe tocător.

**LIPII** Stropiți lipiile pe ambele părți cu apă rece și așezați-le pe raftul de jos al cuptorului ca să se încălzească.

**SALATĂ** Puneți pe un platou frunzele de salată și lăstarii de lucernă. Tăiați fâșii subțiri frunzele de pe 5-6 fire de mentă și presărați-le peste salată, împreună cu migdalele prăjite. Tăiați rodia în două, apoi țineți o jumătate deasupra salatei, cu partea tăiată în jos, și loviți coaja cu o lingură, pentru a-i scoate semințele. Turnați într-o cană 3 linguri de ulei de măsline extravirgin. Stoarceți zeama celeilalte jumătăți de rodie. Adăugați o lingură de oțet de vin alb, amestecați, apoi duceți sosul la masă împreună cu salata, ca s-o asezonați în ultimul moment.

**SMOCHINE** Crestați în cruce partea de sus a fiecărei smochine, apoi ciupiți partea de jos, ca să se deschidă. Așezați smochinele pe un tocător mic de servit, cu un bol mic cu miere la mijloc. Presărați frunzele de la câteva fire de mentă. Stropiți smochinele cu ulei de măsline extravirgin și presărați-le cu sare. Tăiați lămâia în sferturi, așezați o felie lângă smochine și duceți-le apoi la masă.

**SERVIRE** Duceți tava cu sardele la masă împreună cu lipiile calde și cratița cu bucăți aurii de halloumi. Presărați pătrunjelul tocat pe brânză și serviți cu felii de lămâie și vin roze rece. Când ați terminat, scoateți spuma din congelator, presărați-o cu pudră de cacao și serviți-o alături de felii de portocală, mandarină sau căpșuni.













COD DELICIOS ÎN CRUSTĂ

PIUREUL MEU DE MAZĂRE

SOS TARTAR

SALATĂ CALDĂ DIN LEGUME  
DE GRĂDINĂ

6-8 PORȚII





### PIURE DE MAZĂRE

4 cartofi mijlocii  
un broccoli  
500 g mazăre congelată  
o bucată mare de unt  
2-3 lingurițe sos de mentă

### SOS TARTAR

3 castraveci cornișon  
o linguriță cu vârf de capere mici  
o legătură mică de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lăță  
½ conservă (30 g) de fileuri de anșoa  
în ulei  
o lămâie  
½ borcan (400 g) de maioneză  
de bună calitate  
boia dulce pentru decor

### COD

o linguriță semințe de fenicul  
2 fileuri de cod a câte 600 g  
(sau 6 fileuri a câte 180 g), cu pielea,  
dar curățate de solzi și de oase  
200 g pâine albă cu coaja crocantă  
4 căței de usturoi  
½ conservă (30 g) de fileuri de anșoa  
în ulei  
½ borcan (280 g) de roșii uscate  
la soare, în ulei  
o legătură mică de busuioc proaspăt  
½-1 ardei iute roșu proaspăt  
40 g parmezan  
o lămâie  
oțet balsamic  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
câteva fire de cimbru proaspăt

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### SALATĂ

6 felii de pancetta  
2 căței de usturoi  
5 linguri oțet balsamic  
o pungă (100 g) de năsturel spălat  
o pungă (100 g) de rucola spălată

### SERVIRE

o sticlă de vin alb rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la maximum. Puneți o cratiță mare pe foc mic. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**PIURE DE MAZĂRE** Curățați repede cartofii (dacă vreți, lăsați-le coaja) și tăiați-i în bucăți de 2 cm; adăugați-i în cratiță, cu un praf de sare, și acoperiți-i cu apă clocotită. Puneți capacul și măriți focul până la treapta medie. Îndepărtați capătul tulpinii de broccoli. Tăiați felii restul tulpinii și adăugați-l peste cartofi. Rupeți buchețelele de la broccoli în părți cât mai egale și puneți-le deoparte.

**COD** Turnați câteva linguri de ulei de măsline într-o tavă mare de friptură, presărați sare și piper, apoi adăugați o linguriță de semințe de fenicul. Dați fileurile de pește prin condimente, apoi așezați-le în tavă, cu pielea în jos. Stropiți-le cu ulei de măsline și puneți tava pe grătarul din cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 5 minute.

Tăiați pâinea bucăți și puneți-o în robot. Porniți aparatul și, în timp ce merge, adăugați 2 căței de usturoi curățați și niște ulei din conserva de anșoa. Răsturnați apoi pesmetul într-un bol.

Puneți în robotul golit o jumătate de conservă de fileuri de anșoa împreună cu roșiile, 2 căței de usturoi curățați, busuiocul, ardeiul iute (fără codiță) și parmezanul. Adăugați coaja de lămâie rasă fin și zeama acesteia, precum și vreo 2 linguri de oțet balsamic. Amestecați până când obțineți o pastă. Poate va fi nevoie să mai opriți aparatul ca să răzuți depunerile de pe marginea vasului. Scoateți peștele din cuptor. Repartizați pasta peste fileuri într-un strat gros, uniform, apoi presărați deasupra pesmetul. Stropiți firele de cimbru și rozmarin cu puțin ulei de măsline, apoi așezați-le peste cele două fileuri și introduceți din nou tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 10 minute sau până când peștele devine rumen și crocant.

**PIURE DE MAZĂRE** Adăugați mazărea și buchețelele de broccoli în cratița cu cartofi; puneți la loc capacul.

**SALATĂ** Puneți o tigaie mijlocie pe foc mediu și adăugați feliile de pancetta. Lăsați-le să se rumenească, amestecând ocazional.

**SOS TARTAR** Clătiți repede vasul de la robotul de bucătărie și puneți în el 3 castraveci cornișon, o linguriță cu vârf de capere, o legătură mică de pătrunjel proaspăt și o jumătate de conservă de anșoa, cu ulei cu tot. Adăugați un strop de ulei de măsline extravirgin, apoi coaja și zeama de la ½ lămâie. Amestecați până la omogenizare, apoi transferați pasta într-un bol mic și adăugați jumătate din borcanul de maioneză. Amestecați bine, apoi puneți și zeama de la cealaltă jumătate de lămâie; gustați și mai condimentați dacă e nevoie. Presărați sosul cu boia dulce, stropiți-l cu puțin ulei de măsline și duceți-l la masă.

**SALATĂ** Când feliile de pancetta au devenit rumene și crocante, micșorați focul și adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot. Luați tigaia de pe foc și adăugați 5 linguri de oțet balsamic. Turnați puțin ulei de măsline extravirgin și scuturați tigaia. Cu o lingură de lemn, rupeți bucățele feliile de pancetta (în tigaie).

**PIURE DE MAZĂRE** Scurgeți legumele, lăsați-le să stea în aburi câteva minute, apoi puneți-le la loc în cratiță. Adăugați unt, ulei de măsline extravirgin, un praf de sare și de piper, 2-3 lingurițe de sos de mentă și zdrobiți totul cam de 10 ori. Puneți piureul în bolul în care îl veți servi.

**COD** Verificați dacă e gata peștele; când crusta este aurie și crocantă, scoateți-l din cuptor și duceți-l direct la masă, împreună cu piureul de mazăre.

**SALATĂ** În ultimul moment, răsturnați frunzele de salată în tigaia cu pancetta și amestecați repede cu mâinile. Duceți salata la masă alături de un vin alb rece.











# CHIFTELE DE PESTE ÎN STIL SUEDEZ

CARTOFI NOI LA CUPTOR

SALATĂ DE LĂSTARI

SALSA PROASPĂTĂ  
ȘI ENERGIZANTĂ

4 PORTII





## CARTOFI

500 g cartofi noi mici

½ lămâie

o legătură mică dintr-o combinație de plante aromatice proaspete, cum ar fi cimbru și rozmarin

## CHIFTELE DE PEȘTE

2 felii de pâine veche sau cu coaja tare

2 fileuri de somon a câte 150 g,

curățate de piele și de oase

300 g file de eglefin, curățat de piele

și de oase

200 g file de ton

o lămâie

o legătură mică de pătrunjel proaspăt

cu frunza lată

un cățel de usturoi

## SALSA

un ardei iute roșu proaspăt

un ardei iute verde proaspăt

4 cepe verzi

4 tomate bine coapte, roșii sau galbene

oțet de vin roșu

½ castravete

un ardei gras galben

un ardei gras roșu

2 lămâi verzi

o legătură mică de busuioc proaspăt

## SALATĂ

100 g lăstari de lucernă și/sau de ridichi

un pachet de pâinici/lipii crocante

o legătură mică de mentă proaspătă

2 bucăți coapte de avocado

o caserolă de năsturel

o lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline

ulei de măsline extravirgin

sare de mare și piper negru

## SERVIRE


o sticlă de vin alb rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**CARTOFI** Puneți cartofii într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde cu ½ lămâie și acoperiți-i cu un strat dublu de folie. Introduceți-i în cuptor, la putere maximă, pentru 7–10 minute sau până când sunt gata.

**CHIFTELE DE PEȘTE** Mărunțiți pâinea în robotul de bucătărie. Luați o bucată mare de folie de aluminiu. Răsturnați pe ea pesmetul și puneți-o deoparte. Puneți tot peștele în robotul de bucătărie. Adăugați coaja rasă fin de la o lămâie, frunzele de pătrunjel (aruncați tulpinile), precum și câte un praf de sare și de piper. Fărâmițați ingredientele în aparat, dar nu prea mărunț.

**CARTOFI** Alegeți frunzele de plante aromatice și tocați-le mărunț. Scoateți cartofii din cuptorul cu microunde, verificați cu un cuțit dacă sunt gata, apoi scoateți cu atenție folia. Adăugați frunzele tocate, câte un praf de sare și de piper și niște ulei de măsline. Amestecați bine. Răsturnați compoziția într-un vas de servit rezistent la căldură și puneți-l pe raftul de sus al cuptorului până când cartofii devin rumeni și crocanți.

**CHIFTELE DE PEȘTE** Răsturnați amestecul de pește pe un platou și adăugați 2 linguri cu vârf de pesmet. Amestecați compoziția cu mâinile curate, apoi modelați din ea patru chiftele. Dacă aveți, puteți folosi o formă rotundă pentru tăiat aluatul (cu diametrul de circa 10 cm). Dacă nu, formați cu mâinile 4 chiftele, apăsați-le și bătătoriți-le. Aveți grijă să aibă aceeași grosime. Așezați chiftelele peste pesmet, apoi presărați-le cu pesmet în mod uniform. 

Puneți o tigaie mare pe foc mediu și turnați în ea câteva linguri de ulei de măsline. Zdrobiți un cățel de usturoi cu podul palmei și puneți-l în tigaie. Când începe să sfârâie, transferați cu atenție chiftelele de pește în tigaie, cu o

paletă. Prăjiți-le cam 7 minute, în timp ce preparați salsa; când s-au rumenit dedesubt, întoarceți-le și mai lăsați-le încă 7 minute, să se rumenească și pe partea cealaltă.

**SALSA** Spălați repede vasul robotului de bucătărie. Curățați ardei iuți de semințe și îndepărtați-le codițele, curățați ceapa verde și adăugați-le pe ambele în robotul de bucătărie, împreună cu roșiile întregi și câte un praf de sare și de piper. Adăugați puțin oțet de vin roșu și amestecați toate ingredientele în aparat, până când sunt foarte bine mărunțite. Gustați și mai condimentați, dacă e nevoie, apoi turnați compoziția pe un platou.

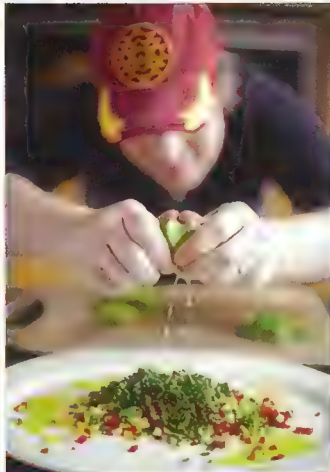
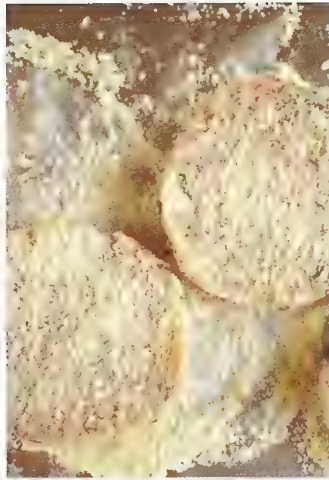
Tăiați castravetele în două pe lungime, apoi tocați-l în bucăți mai mici. Tăiați ardei în două, curățați-i de semințe și tocați-i mărunț. Amestecați legumele cu salsa de pe platou și cu zeama celor 2 lămâi verzi. Alegeți frunzele mici de busuioc și puneți-le deoparte pentru decor, apoi tocați mai mare restul frunzelor și adăugați-le în salată.

**CHIFTELE DE PEȘTE** Până în acest moment, chiftelele trebuie să fie deja rumene; întoarceți-le cu atenție cu ajutorul unei palete.

**SALATĂ** Împrăstiați lăstarii de lucernă pe un alt platou și rupeți deasupra bucățele de pâinici sau lipii crocante. Tocați fâșii înguste frunzele de mentă (aruncați tulpinile) și presărați-le deasupra. Tăiați avocado în două și scoateți cu lingura bucăți mari de miez adăugându-le pe platou. Răsturnați deasupra caserola de năsturel, presărați cu sare și piper și duceți salata la masă împreună cu sticla de ulei de măsline extravirgin și o lămâie tăiată în două pentru stors.

**CARTOFI** Scoateți cartofii din cuptor și puneți-i pe masă.

**CHIFTELE DE PEȘTE** Așezați chiftelele peste salsa, cu o paletă. Presărați-le cu frunzele de busuioc păstrate și cu un praf de sare. Duceți-le la masă împreună cu o sticlă de vin alb rece.





# SCOICI LIPICIOASE LA TIGAIE

4 PORTII (și o mulțime de negrese în plus)



# OREZ CU BOIA DULCE VERDEȚURI ASEZONATE, NEGRESE RAPIDE





## OREZ

o cană mare de orez basmati  
o legătură mică de ceapă verde  
3 ouă  
o lingură sos de soia  
o lingură ulei de susan  
½ lămâie  
o legătură mică de coriandru  
proaspăt  
sos de boia dulce

## VERDEȚURI

4 verze chinezești pak choi  
200 g broccoli purpuriu  
200 g sparanghel  
½ lămâie verde

## SCOICI

400 g scoici Saint-Jacques proaspete,  
curățate de carapace și pielile  
o lămâie  
condiment chinezesc de „cinci  
mirodenii”  
ulei de susan  
opțional: ½ ardei iute roșu proaspăt  
un cățel de usturoi  
miere lichidă  
2 bucățele mici de unt  
o legătură mică de coriandru proaspăt

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## NEGRESE (12 bucăți)

2 tablete a câte 100 g de ciocolată  
neagră de bună calitate  
(cu 70% cacao)  
250 g unt nesărat, la temperatura  
camerei  
200 g zahăr tos auriu  
6 linguri rase pudră de cacao  
4 linguri cu vârf făină cu agenți  
de creștere  
o mână de ghimbir cristalizat sau  
confiat  
4 ouă  
o mână de nuci pecan  
o mână de vișine uscate  
o clementină  
crème fraîche pentru servire

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4) și puneți pe foc mediu o cratiță nu prea adâncă (având diametrul de aproximativ 26 cm). Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**OREZ** Puneți orezul în cratiță împreună cu 2 prafuri de sare. Acoperiți cu 2 căni de apă clocotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Puneți capacul și lăsați să fiarbă 7 minute. Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

**NEGRESE** Rupeți ciocolata și tăiați untul în bucăți nu prea mari, apoi puneți-le în robotul de bucătărie și adăugați 200 g zahăr tos, 6 linguri rase de pudră de cacao, 4 linguri cu vârf de făină cu agenți de creștere, un praf de sare și ghimbirul. Porniți aparatul. În acest timp, spargeți ouăle și mototoliți sub jetul de apă de la robinet o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Întindeți-o și așezați-o într-o tavă de copt (de circa 32 × 26 cm); stropiți-o cu ulei de măsline și ungeți-o bine. Cu o spatulă, puneți în tavă și întindeți amestecul pentru prăjituri într-un strat uniform de circa 2,5 cm grosime. Presărați deasupra nucile pecan și vișinele uscate, presând ușor fructele. Radeți fin pe toată suprafața prăjiturii coaja clementinei. Introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, și lăsați-o 12–14 minute.

**SCOICI** Așezați scoicile pe o hârtie care nu absoarbe grăsimea. Crestați-le suprafața în zigzag, având grijă să nu pătrundeți prea adânc. Stropiți-le cu ulei de măsline, dați cu sare și piper, radeți deasupra niște coajă de lămâie și presărați apoi condimentul chinezesc „cinci mirodenii”. După care stropiți-le cu ulei de susan și amestecați-le ca să se impregneze cu arome.

**OREZ** Curățați ceapa verde, tocați-o mărunț și puneți-o într-un bol. Spargeți ouăle; adăugați o lingură de sos de soia, una de ulei de susan și un strop de ulei de măsline, apoi bateți-le. Scoateți capacul de pe orez și afânați-l cu o furculiță. Turnați amestecul de ouă. Adăugați zeama de la

½ lămâie și un praf de piper. Puneți capacul la loc și lăsați să mai fiarbă la foc foarte mic încă 4–5 minute.

**SCOICI** Puneți o tigaie mare pe foc, la treapta cu temperatura cea mai înaltă.

**VERDEȚURI** Umpleți pe jumătate cu apă clocotită o oală mare și puneți-o pe foc mediu. Tăiați fiecare varză pak choi în două, pe lungime; curățați broccoli și sparanghelul; puneți legumele într-o sită sau într-o strecurătoare mare și acoperiți-le ermetic cu folie de aluminiu. Așezați sita peste oala cu apă și lăsați legumele să fiarbă în aburi timp de câteva minute, până când se înmoaie, apoi luați-le de pe foc.

**OREZ** Tocați mărunț frunzele și tulpinile unei legături mici de coriandru și presărați-le peste orez. Turnați deasupra niște sos de boia dulce, puneți capacul și duceți vasul la masă.

**SCOICI** Turnați niște ulei de măsline într-o tigaie goală. Adăugați repede scoicile, cu partea crestată în jos. Dacă puneți și ardei iute, tocați-l mărunț. Puteți scutura tigaia, dar nu întoarceți scoicile decât după 2–3 minute sau după ce s-au rumenit ușor dedesubt. Întoarceți-le repede și mai lăsați-le pe foc încă 30 de secunde, apoi adăugați un cățel de usturoi zdrobit cu coajă cu tot și ardeiul iute. Adăugați zeama de la ½ lămâie, un strop de miere și 2 bucățele de unt. Luați tigaia de pe foc, iar când sosul a devenit lichid și lipicios, transferați tot conținutul într-o farfurie, iar deasupra presărați frunzele de la o legătură mică de coriandru.

**VERDEȚURI** După ce s-au înmuiat, răsturnați-le pe un platou. Stropiți-le cu sos de soia și ulei de măsline extravirgin. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie verde. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie.

**SERVIRE** Duceți la masă orezul, scoicile și verdețurile. Împărțiți mâncarea în boluri. Scoateți negresele din cuptor și lăsați-le să se răcească în timp ce savurați scoicile. Serviți negresele călduțe, cu câte o felie de clementină fără coajă și cu o porție de crème fraîche.





# TAJINA DELICIOSĂ CU PEȘTE

SALATĂ DE FENICUL  
ȘI LĂMÂIE

CUSCUS

CEAI DE PORTOCAL ȘI MENTĂ

4 PORȚII





## TAJINA

semințe de fenicul  
un baton de scorțișoară  
o ceapă roșie mică  
½ ardei iute roșu proaspăt  
12 măsline de diverse tipuri,  
curățate de sămburi  
4 roșii  
o lămâie conservată mică  
o linguriță cu vârf amestec  
de condimente *ras el hanout*  
sau *garam masala*  
șofran  
4 fire de coriandru proaspăt  
400 g midii curățate de „mustăți”  
(rugați, eventual, vânzătorul de  
pește să facă asta)

## CUȘCUȘ

250 g cușcuș

## PEȘTE

4 fileuri de pește undițar a câte 150 g,  
curățate de piele și de oase  
2 căței de usturoi  
semințe de fenicul  
amestec de condimente  
*ras el hanout* sau *garam masala*  
oregano uscat

## SALATĂ

2 bulbi de fenicul  
o lămâie  
o legătură mică de coriandru proaspăt

## IAURT

250 g iaurt natural  
o lingură de sos iute harissa

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## CEAI

o legătură de mentă proaspătă  
½ portocală  
opțional: miere lichidă  
opțional: cuburi de gheață

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneți o cratiță mare pe foc mediu. Atașați cuțitul pentru tăiat felii subțiri la robotul de bucătărie. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

**TAJINA** Puneți în cratița mare 1–2 linguri ulei de măsline, un praf de semințe de fenicul și un baton de scorțișoară. Pe un tocător din plastic, aranjați cele 4 fileuri de pește și tăiați cam 1 cm din capetele fiecărui file, astfel încât să fie toate de aceeași mărime. Așezați-le într-o tavă de friptură sau într-un vas de pământ în care încap fix. Tocați mai mare porțiunile tăiate din capete și puneți-le în cratița mare, amestecând des. Curățați ceapa și tocați-o mărunț; procedați la fel cu jumătatea de ardei iute și adăugați-le pe amândouă în cratiță. Încorporați măslinele tăiate bucățele, amestecați bine și lăsați apoi să se răcească puțin.

**CUȘCUȘ** Puneți 250 g cușcuș într-un vas de servit și adăugați câte un praf de sare și piper. Turnați apă clocotită cât să-l acopere, stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin și acoperiți vasul cu un capac sau cu o farfurie.

**PEȘTE** Stropiți cu ulei de măsline fileurile din tavă. Adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți în coajă. Presărați deasupra semințe de fenicul, *ras el hanout* sau *garam masala*, oregano uscat, sare și piper. Amestecați și puneți tava pe raftul de sus al cuptorului; lăsați-o cam 14 minute sau până când peștele e gata.

**TAJINA** Tocați mare jumătate din roșii; pe celelalte mărunțiți-le și adăugați-le pe toate în cratiță. Tocați mărunț o lămâie conservată mică și puneți-o în cratiță împreună cu o linguriță cu vârf de *ras el hanout* și un praf de șofran. Amestecați bine, apoi turnați 250 ml apă. Dacă ați folosit un vas special pentru tajina, puneți capacul. Dacă nu, improvizați un capac conic dintr-o folie de aluminiu (ce are aproximativ lungimea unui braț). Nu e nevoie de prea multă precizie. Mototoliți marginile foliei și aveți grijă să încapă în vas. Tocați mărunț 4 fire de coriandru și adăugați-le în mâncare. Scuturați midiile. Aruncați-le pe cele deschise.

Adăugați midiile în cratiță. Așezați deasupra capacul conic de aluminiu, lipit de marginea vasului. Lăsați să fiarbă cam 8 minute sau până când se deschid midiile.

**SALATĂ** Îndepărtați partea de la bază și capetele bulbilor de fenicul, aruncați frunzele exterioare dacă e nevoie și păstrați capetele ierboase. Tăiați bulbi în două și mărunțiți-i în robotul de bucătărie, folosind cuțitul pentru feliat subțire. Zdrobiți lămâia cu podul palmei, apoi tocați-o în robotul de bucătărie. Răsturnați totul într-un bol mare pentru servit. Aruncați eventualele resturi de capete de lămâie sau fenicul. Tocați mare frunzele de coriandru, apoi tocați mărunț tulpinile, aruncând capetele. Puneți tulpinile într-un bol împreună cu câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și piper. Amestecați cu mâinile. Presărați deasupra majoritatea frunzelor de coriandru și duceți salata la masă.

**PEȘTE** Verificați dacă e gata peștele undițar. Dacă pare pătruns atunci când înfișeți cuțitul în el, opriți focul, acoperiți-l cu folie de aluminiu și lăsați-l în cuptor până la servire. Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

**IAURT** Puneți iaurtul într-un bol. Turnați la mijloc o lingură de harissa și niște ulei de măsline extravirgin, apoi amestecați-le ușor în iaurt. Adăugați un praf de sare și duceți iaurtul la masă.

**CEAI** Rupeți frunzele de mentă într-un ibric sau ceainic. Tăiați în fâșii coaja de la ½ portocală, cu un cuțit pentru curățare rapidă. Acoperiți cu apă clocotită, îndulciți cu miere, dacă doriți, și duceți ceainicul la masă. (Ceaiul se poate servi și rece, turnat peste cuburi de gheață.)

**SERVIRE** Duceți la masă tajina și cușcușul, împreună cu peștele. Scoateți capacul conic de pe tajina. Midiile ar trebui să fie toate deschise; dacă e vreuna închisă, aruncați-o. Presărați deasupra restul frunzelor de coriandru. Afânați cușcușul cu o furculiță, gustați ca să vedeți dacă e destul de condimentat, apoi serviți-l alături de peștele delicios și de tajina.









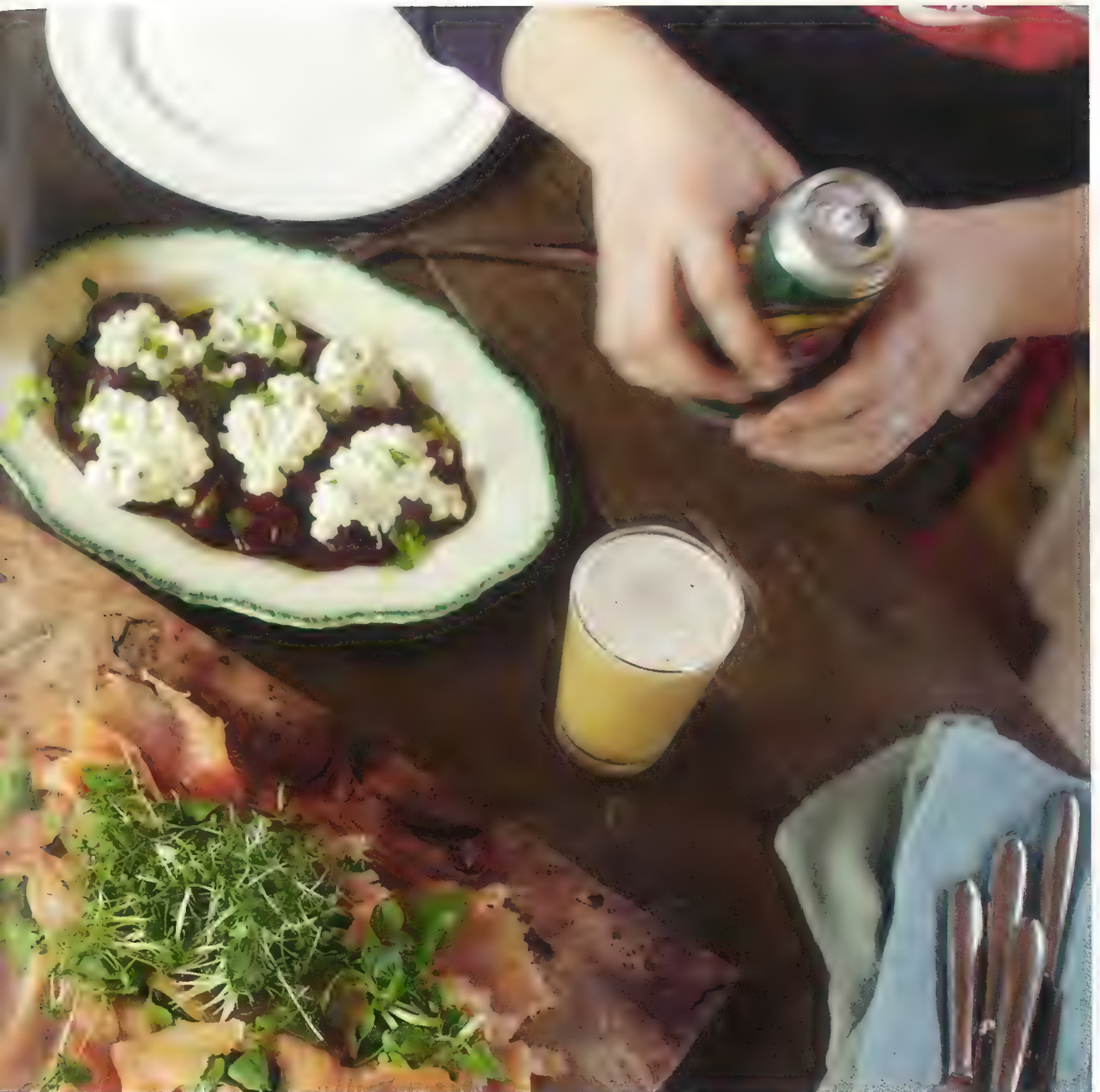


# SOMON AFUMAT

4 PORȚII



SALATĂ DE CARTOFI  
SFECLĂ CU BRÂNZICĂ DE CASĂ  
PÂINE DE SECARĂ CU UNT DE CASĂ





### SALATĂ DE CARTOFI

500 g cartofi cu coaja roșie  
o lămâie  
2 fire de cimbru proaspăt  
o legătură mică de mărar proaspăt

### SOMON

o pungă de 100 g de năsturel gata  
spălat  
400 g somon afumat de bună calitate  
o lămâie  
3 lingurițe cu vârf pastă de hrean  
o caserolă de creson

### UNT

300 ml smântână dulce

### SFECLĂ

un pachet de 250 g de sfeclă gata  
preparată, în vid  
oțet balsamic  
o mână mică de busuioc proaspăt,  
obișnuit sau grecesc  
250 g brânză de casă  
câteva fire de cimbru proaspăt  
o lămâie

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### SERVIRE

o pâine de secară  
o sticlă de vin alb rece sau bere  
tip bitter

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți pe foc mediu o cratiță cu capac. Puneți pâinea de secară pe un tocător și duceți-o la masă împreună cu un cuțit de pâine. Atașați telul la robotul de bucătărie.

**SALATĂ DE CARTOFI** Spălați cartofii necurățați, tăiați-i în sferturi și apoi în bucăți de 3 cm, înlăturând porțiunile noduroase. Turnați apă clocotită în cratiță și adăugați un praf de sare. Puneți cartofii la fier; adăugați câteva fâșii de coajă de lămâie și cimbrul. Acoperiți cratița și fierbeți cartofii cam 10 minute sau până când s-au înmuiat (încercați-i cu un cuțit).

**SOMON** Răsturnați năsturelul pe un platou de servit. Așezați deasupra frunzelor feliile de somon, în valuri neregulate. Tăiați lămâia în sferturi. Puneți 3 lingurițe cu vârf de pastă de hrean într-un capăt al platoului, asezonați somonul cu sare și piper, stoarceți deasupra 2 felii de lămâie și stropiți cu ulei de măsline extravirgin. Duceți platoul la masă.

**UNT** Turnați smântâna dulce în robotul de bucătărie. Porniți aparatul și lăsați-l să meargă mai mult, până când smântâna se întărește.

**SFECLĂ** Puneți sfecla pe un tocător și tăiați-o în bucăți neregulate. Transferați-le pe un platou de servit și adăugați 2 linguri de oțet balsamic de calitate, ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și piper. Alegeți repede frunzele de busuioc și presărați-le peste sfeclă. Amestecați, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie.

**UNT** Smântâna trebuie să fie deja groasă și întărită. Când e gata, va arăta ca untul, iar robotul va scoate un sunet specific. Puneți untul într-o sită, deasupra chiuvetei, iar cu mâinile curate frământați-l repede ca să se scurgă excesul de apă. Așezați bucata de unt pe o hârtie care nu absoarbe grăsimea; nu-l manevrați prea mult, fiindcă riscă să se topească. Presărați-l cu sare și puneți-l lângă pâine.

**SFECLĂ** Deschideți cutia cu brânză de casă și turnați puțin ulei de măsline extravirgin. Adăugați vârfurile de cimbru, sare și piper, coaja rasă fin de la ½ lămâie și amestecați. Aranjați sfecla pe un platou, răsturnați deasupra brânza de casă condimentată, presărați piper, stropiți cu ulei de măsline extravirgin și împrăstiați restul frunzelor de busuioc. Duceți sfecla la masă.

**SALATĂ DE CARTOFI** Scurgeți cartofii și lăsați-i să stea în aburi cam 2 minute, în timp ce tocați fin mărarul. Răsturnați cartofii într-un bol, adăugați mărarul și untul preparat anterior, precum și ulei de măsline extravirgin după gust, câte un praf de sare și piper și zeama de la ½ lămâie. Amestecați salata și duceți-o la masă.

**SERVIRE** Presărați frunzele de creson peste feliile de somon. Serviți cu vin alb rece sau bere bitter și felii de lămâie.





SUPĂ-CREMĂ DE PORUMB  
ȘI EGLEFIN AFUMAT

CREVETI PICANTI

SALATĂ CURCUBEU

BĂUTURĂ RECE DE ZMEURĂ  
ȘI SOC

4 PORȚII





### SUPĂ-CREMĂ

4 felii de bacon afumat  
o legătură mică de ceapă verde  
250 g cartofi roșii  
4 știuleți de porumb  
300 g file de eglefin afumat, fără piele și oase  
3 frunze de dafin proaspăt  
3 fire de cimbru proaspăt  
un litru supă de pui ecologică  
150 ml smântână  
200 g creveți curățați și gătiți  
150 g azimă evreiască sau ceva asemănător (vă orientați în supermarket)

### CREVEȚI PICANȚI

8 creveți uriași, cruzi, necurățați  
o bucată de unt  
câteva fire de cimbru proaspăt  
o linguriță rasă pulbere de ardei roșu  
scoțișoară măcinată  
4 căței de usturoi  
½ ardei iute roșu proaspăt  
½ lămâie

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### SALATĂ

½ ardei iute roșu proaspăt  
un cățel de usturoi  
o legătură mică de tarhon proaspăt  
2 linguri oțet de vin roșu  
3 linguri iaurt natural slab  
un dovlecel mare  
2 morcovi  
o sfeclă proaspătă, roșie sau galbenă  
o caserolă de creson

### BĂUTURĂ DE ZMEURĂ ȘI SOC

cuburi de gheață  
2 fire de mentă proaspătă  
socată  
150 g zmeură  
un litru sifon

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie. Puneți o cratiță mare și adâncă pe foc iute. Porniți grillul cuptorului la maximum.

**SUPĂ-CREMĂ** Taiati baconul în felii subțiri și puneți-le în cratiță împreună cu 2–3 linguri de ulei de măsline. Amestecați până când se rumenește. Curățați ceapa verde și tăiați-o mărunt, apoi adăugați-o în cratiță și amestecați. Spălați cartofii și tocați-i în bucățele de 2 cm. Puneți-i cratiță și amestecați bine. Supravegheați cratița în continuare, amestecând des. Între timp, așezați un șervet curat pe o planșetă și îndoiți-i marginile ca să prindeți boabele de porumb. Țineți un știulete de porumb în poziție verticală pe planșetă și scoateți boabele cu ajutorul unui cuțit, deplasându-l de sus până jos. Repetați procedura cu restul știuleților. Aruncați cocii. Răsturnați boabele de porumb în cratiță, direct de pe șervet. Adăugați eglefinul împreună cu 3 frunze de dafin și cu frunzele de pe 3 fire de cimbru. Acoperiți cu supă de pui, puneți capacul și lăsați să fiarbă 12 minute.

**CREVEȚI PICANȚI** Puneți creveții uriași într-o cratiță care poate fi folosită în cuptor, împreună cu câteva linguri de ulei de măsline, o bucată de unt, câte un praf de sare și de piper, câteva fire de cimbru, o linguriță rasă de pulbere de ardei roșu și un praf mic de scoțișoară. Adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți în coajă, ½ ardei iute curățat de semințe și tăiat felii, și ½ lămâie. Amestecați bine, apoi puneți cratița pe raftul de sus al cuptorului, pentru 8–10 minute sau până când creveții au căpătat o culoare roz închis și s-au rumenit la capete. Când sunt gata, scoateți-i din cuptor și lăsați-i deoparte.

**SALATĂ** Pentru a prepara sosul, puneți într-un blender ½ ardei iute roșu, un cățel de usturoi decojit, o legătură mică de tarhon, câte un praf de sare și de piper, 2 linguri de oțet de vin roșu, 6 linguri de ulei de măsline extravirgin și 3 linguri de

iaurt natural slab. Amestecați până la omogenizare. Gustați; amestecul trebuie să fie destul de sărat și de acrișor, așa că mai adăugați condimente dacă e nevoie și amestecați din nou. Turnați sosul într-o cană și duceți-l la masă.

**SUPĂ-CREMĂ** Amestecați bine și puneți la loc capacul.

**SALATĂ** Spălați și curățați dovlecelul și morcovii. Curățați repede sfecla. Radeți legumele, pe rând, folosind răzătoarea mare a robotului. Răsturnați-le pe un platou, astfel încât să arate ca un curcubeu și puneți cresonul deasupra. Așezați platoul pe masă, lângă cana cu sos, urmând să asezonați salata în ultimul moment.

**SUPĂ-CREMĂ** Adăugați în supă smântâna și creveții curățați; amestecați bine. Puneți înapoi capacul și micșorați focul. Duceți un teanc de azime la masă.

**BĂUTURĂ DE ZMEURĂ ȘI SOC** Curățați vasul robotului de bucătărie și atașați-i cuțitul standard. Adăugați 2 mâini mari de cuburi de gheață și frunzele de pe 2 fire de mentă, apoi amestecați până la omogenizare. Fără să opriți aparatul, adăugați 50 ml socată și zmeura. Turnați în vas 500 ml de sifon și lăsați amestecul să se omogenizeze. Gustați și mai adăugați puțină socată, dacă e nevoie. Turnați băutura într-o carafă, adăugați sifon și agitați înainte de servire.

**SUPĂ-CREMĂ** Luați cratița de pe foc. Puteți lăsa supa ca atare sau puteți s-o transformați într-un piure. Mie îmi place să pasez o parte din ea și să o amestec cu restul.

**SERVIRE** Duceți creveții uriași la masă împreună cu supa cremă. Rupeți câteva bucățele de azimă în fiecare bol, turnați supa deasupra cu polonicul și puneți alături câte doi creveți uriași. Asezonați salata, gustați și mai condimentați, dacă e nevoie. Poftă bună!





# PESTE LA CUPTOR

4 PORȚII (plăcintă pentru 10 porții)





CARTOFI NOI, SALSA VERDE  
SALATĂ SIMPLĂ DE SPANAC  
PLĂCINTA CU BANANE ȘI CAMEL A TRIȘORULUI





## CARTOFI

500 g cartofi noi sau Jersey Royals  
tulpinile de la o legătură mare  
de mentă proaspătă  
puțină zeamă de lămâie

## PEȘTE

4 fileuri de somon a câte 150 g,  
cu piele, fără solzi și oase  
8 creveți uriași, cruzi, necurățați  
o legătură de sparanghel  
o lămâie  
un ardei iute roșu proaspăt  
o legătură mică de busuioc proaspăt  
o conservă (30 g) de anșoa în ulei  
4 căței de usturoi  
3–4 roșii  
4 felii de pancetta

## SALSA VERDE

frunzele de la  $\frac{1}{2}$  legătură de mentă  
proaspătă (cea folosită la cartofi)  
o legătură mică de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
un cățel de usturoi  
2 linguri oțet de vin roșu  
o linguriță cu vârf de muștar Dijon  
o linguriță cu vârf de capere  
2 castraveci cornișon

## SALATĂ DE SPANAC

oțet balsamic  
o lămâie  
frunzele de la  $\frac{1}{2}$  legătură de mentă  
proaspătă (cea folosită la cartofi)  
o pungă de 200 g frunze tinere  
de spanac, gata spălate

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CAMEL (8–10 porții)

4 linguri cu vârf zahăr tos auriu  
4 banane bine coapte  
100 ml lapte semidegresat  
200 g aluat de tartă precopt  
300 ml smântână dulce  
o lingură de cafea Camp (cafea,  
cicoare și zahăr)  
100 g ciocolată neagră de bună calitate  
(cu 70% cacao), pentru servire

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Faceți loc în frigider pentru un platou în care să încapă plăcinta. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o cratiță pe foc iute și porniți grillul cuptorului la putere maximă. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**CARTOFI** Spălați cartofii și răsturnați-i în cratiță. Rupeți frunzele din vârful legăturii de mentă și puneți-le deoparte. Adăugați tulpinile de mentă în cratiță (fără a desface legătura), împreună cu un praf de sare. Turnați apă clocotită cât să le acopere și puneți capacul.

**PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CAMEL** Puneți o tigaie mijlocie pe foc iute. Adăugați 4 linguri cu vârf de zahăr tos auriu și scuturați tigaia ca să-l împrăștiați. Lăsați-l să se topească; între timp, curățați 2 banane și amestecați-le în blender cu 100 ml lapte, până la omogenizare. Înclinați cu grijă tigaia ca să se dizolve tot zahărul. Când zahărul topit a căpătat o nuanță aurie și a început să bolborosească, turnați-l peste amestecul de banane și lapte. Nu atingeți conținutul cratiței – caramelul este foarte fierbinte și poate provoca arsuri grave. Amestecați constant timp de 1–2 minute, ca să nu se prindă, până când capătă o culoare închisă și aurie, apoi turnați-l în aluatul de tartă precopt (🍰). Repartizați caramelul în mod uniform, apoi transferați cu atenție plăcinta pe un platou și puneți-o în frigider pentru câteva minute.

**PEȘTE** Așezați fileurile de somon și creveții într-o tavă mare pentru friptură. Îndepărtați capetele lemnoase ale tulpinilor de sparanghel, dar puneți mugurii în tavă, cu un praf de sare și de piper. Adăugați o lămâie tăiată în sferturi, ardeiul iute tocat mărunț și frunzele de busuioc. Stropiți totul cu ulei din conservă de anșoa și adăugați 4 dintre fileuri, rupte bucățele. Mai puneți 4 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și puțin ulei de măsline. La sfârșit, adăugați roșiile tocate mai mare.

Aranjați ingredientele în tavă, așa încât lămâile să fie cu partea tăiată în sus și somonul cu pielea în sus. Adăugați 4 felii de pancetta, apoi introduceți tava pe raftul din mijloc

al cuptorului, pentru 10 minute sau până când peștele e gata, iar feliile de pancetta devin crocante.

**CARTOFI** Verificați dacă au fiert cartofii, apoi opriți focul și scurgeți-i. Aruncați tulpinile de mentă și răsturnați cartofii într-un bol de servit; asezonați cu ulei de măsline extravirgin, zeamă de lămâie și câte un praf de sare și de piper.

**SALSA VERDE** Puneți în robotul de bucătărie jumătate din frunzele de mentă păstrate. Adăugați frunzele de pătrunjel (aruncați tulpinile). Curățați de coajă un cățel de usturoi și adăugați-l în aparat împreună cu restul fileurilor de anșoa, 2 linguri de oțet de vin roșu, o linguriță cu vârf de muștar de Dijon și una de capere, castraveci cornișon și 6 linguri cu ulei de măsline extravirgin. Amestecați până la omogenizare, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Răsturnați sosul într-un bol mic și duceți-l la masă.

**SALATĂ DE SPANAC** Turnați câteva linguri de ulei de măsline extravirgin într-un bol pentru servit. Adăugați câte un praf de sare și de piper, câteva linguri cu oțet balsamic și niște zeamă de lămâie. Tăiați mărunț ultimele frunze de mentă și puneți-le în bol. Răsturnați spanacul pe un tocător și tăiați-l în fâșii de 1 cm. Puneți-l în bolul cu sos și duceți-l la masă, urmând să asezonați salata în ultimul moment.

**PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CAMEL** Într-un bol mare, bateți smântâna dulce cu un tel până când se îngroașă. Adăugați o lingură de Camp și amestecați ușor, pentru a obține un efect marmorat. Curățați cele 2 banane rămase și tăiați-le felii, într-un anumit unghi. Scoateți aluatul umplut din frigider și acoperiți-l cu feliile de banană. Decorați plăcinta cu frișcă, folosind o spatulă. Radeți deasupra puțină ciocolată neagră (🍫) și puneți din nou plăcinta în frigider, până la servire.

**PEȘTE** Scoateți tava din cuptor și duceți-o direct la masă. Serviți peștele și cartofii cu o sticlă de vin alb rece.











# MIDII BLOODY MARY

SALATĂ CU PLANTE AROMATICE

MILLEFEUILLE

DELICIOS CU RUBARBĂ

4 PORȚII





## MIDII

300 ml pastă concentrată de roșii  
o lingură sos Worcestershire  
3 lingurițe cu vârf de hrean din borcan  
½–1 ardei iute roșu, după gust  
½ țelină  
4 căței de usturoi  
puțin vin de Porto  
puțin vodcă  
o lămâie  
2 kg midii decorticate și fără „mustăți”  
(rugați-l pe vânzător să le curețe)  
o legătură mică de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată

## SALATĂ CU PLANTE AROMATICE

5 roșii mici  
oțet balsamic  
½ lămâie  
câte 5 fire proaspete de pătrunjel,  
tarhon, mărar, mentă și busuioc  
o pungă de 100 g de rucola gata  
spălată

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ

făină simplă pentru presărat  
un pachet de 375 g de aluat franțuzesc  
un ou  
200 g rubarbă  
2 linguri cu vârf zahăr tos auriu  
o portocală  
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
o linguriță de pastă sau extract de vanilie  
125 g crème fraîche  
150 g cremă de ou de bună calitate

## SERVIRE

o pâine cu coaja crocantă  
o bere blondă englezească sau belgiană

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Puneți pe foc mediu o cratiță mare cu capac și o cratiță mai mică.

**MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ** Presărați cu făină o tavă de copt. Întindeți foaia de aluat franțuzesc și tăiați-o în două, astfel încât să obțineți două pătrate de 20 × 20 cm. Puneți o jumătate în tavă, iar pe cealaltă păstrați-o în congelator pentru o altă ocazie. Presați colțurile foi cu degetul mare, apoi crestați ușor foaia pe toate laturile, cam la 1 cm de margini, pentru a crea o bordură. Ușor, cu ajutorul unui cuțit, faceți o cruce de-a lungul și de-a latul foi. Bateți oul într-un bol mic și întindeți-l pe aluat, cu o pensulă pentru patiserie. Introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, pentru aproximativ 20 de minute.

Tăiați rubarba în felii de circa 1 cm grosime și puneți-le în cratița mai mică, împreună cu 2 linguri cu vârf de zahăr tos auriu. Deasupra radeți fin coaja de la ½ portocală. Adăugați o bucată de 2 cm de ghimbir curătată și rasă mărunț, precum și o linguriță de pastă sau extract de vanilie. Puneți capacul. Verificați rubarba și amestecați din când în când, în timp ce vă ocupați de altceva.

**MIDII** Introduceți pâinea în cuptor, pe raftul de jos, ca să se încălzească. Turnați pasta de roșii într-o cană, împreună cu o lingură de sos Worcestershire și 3 lingurițe cu vârf de hrean. Tăiați foarte fin ½ ardei iute (sau mai mult, dacă vreți ca mâncarea să fie mai picantă) și adăugați-l în cană. Tăiați căpățâna de țelină, spălați partea din mijloc a rădăcinii și așezați frunzulițele galbene și delicate pe un platou de servit. Îndepărtați partea de jos a tulpinilor de țelină, apoi tăiați mărunț 2 sau 3 tulpini și puneți-le în cană. Mai adăugați 4 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, puțin Porto și ceva mai multă vodcă. Amestecați foarte bine. Turnați zeama de la o lămâie și asezonați cu câte un praf de sare și de piper.

**MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ** Rubarba trebuie să fi scăzut destul, așa că opriți focul și lăsați-o să mai stea puțin, fără capac, ca să se îngroașe.

**SALATĂ CU PLANTE AROMATICE** Tocați roșiile și țelina rămasă, apoi puneți-le pe un platou pentru servit.

Presărați-le cu câte un praf de sare și de piper și stropiți-le cu ulei de măsline extravirgin și cu puțin oțet balsamic. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie.

**MIDII** Verificați midiile curățate; dacă găsiți vreuna deschisă, ciocăniți-o, iar dacă nu se închide, aruncați-o. Răsturnați midiile bune în cratița mare fierbinte și adăugați sosul preparat mai devreme. Puneți capacul, scuturați cratița și lăsați midiile la cald ca să se deschidă. Măriți focul.

**SALATĂ CU PLANTE AROMATICE** Alegeți frunzele de plante aromatice și puneți-le pe platoul pentru servit, împreună cu rucola. Mai adăugați niște ulei de măsline extravirgin și oțet balsamic, apoi condimentați cu un praf de sare și de piper. Duceți salata la masă, urmând s-o asezonați și amestecați în ultimul moment.

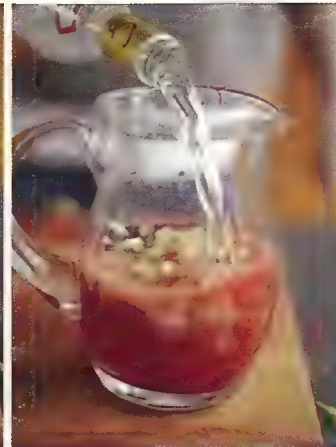
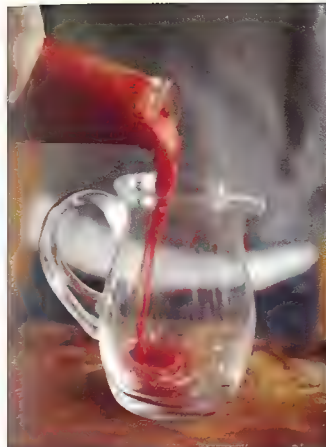
**MIDII** Verificați midiile și mai scuturați o dată cratița.

**MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ** Plăcinta trebuie să fie deja frumoasă și aurie, așa că scoateți-o din cuptor și, cu mâinile sau cu o paletă, apăsați ușor la loc mijlocul umflat. Lăsați-o câteva minute ca să se răcească puțin, apoi transferați-o pe o tocător sau pe un platou pentru servit. Scoateți pâinea caldă din cuptor și duceți-o la masă.

**MIDII** După ce s-au deschis toate midiile, scoateți-le din cratiță cu o spumieră și puneți-le pe un platou pentru servit, lăsând sosul în cratiță pe foc iute ca să se îngroașe și să scadă. Dacă găsiți vreo midie închisă, aruncați-o. Tocați mărunț partea de sus a legăturii de pătrunjel. Turnați sosul peste midii. Stropiți-le cu ulei de măsline, presărați pătrunjelul tocat și duceți-le la masă. Repartizați-le în 4 boluri și invitați pe toată lumea să mănânce sosul cu bucățele de pâine caldă.

**MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ** Când sunteți pregătiți să treceți la desert, acoperiți aluatul cu cea mai mare parte din crème fraîche și cu crema de ou. Adăugați rubarba înăbușită, apoi restul de crème fraîche și de cremă de ou, apoi duceți prăjitura la masă, ca toată lumea să poată savura o felie.













BIBAN DE MARE  
CU PANCETTA CROCANTĂ  
PIURE DE CARTOFI DULCI  
VERDEȚURI ÎN STIL ASIATIC  
ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE LA MINUT  
BĂUTURĂ ACIDULATĂ DIN GHIMBIR ȘI LĂMÂIE

4 PORȚII





## PIURE

700 g cartofi dulci  
2 lămâi verzi  
o legătură mică de coriandru proaspăt  
2 linguri sos chutney de mango  
sos de soia

## VERDEȚURI

un ardei iute roșu proaspăt  
un cățel de usturoi  
sos de soia  
o lămâie verde  
ulei de susan  
250 g sparanghel  
un broccoli

## BIBAN DE MARE

8 felii subțiri de pancetta  
4 fileuri a câte 150 g de biban de mare, cu piele, fără solzi și oase  
o linguriță semințe de fenicul  
o lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

## BĂUTURĂ DIN GHIMBIR ȘI LĂMÂIE

cuburi de gheață  
o cutie de 330 ml de limonadă carbogazoasă

câteva fire de mentă proaspătă  
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
o sticlă de apă carbogazoasă

## ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE

500 g amestec de fructe de pădure congelate  
150 g afine proaspete  
3–4 linguri miere lichidă  
500 g iaurt natural  
câteva fire de mentă proaspătă

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți pe foc mediu o cratiță mare cu capac și o tigaie mare. Puneți 4 pahare mici în congelator, pentru desert. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**PIURE** Spălați cartofii dulci, înlăturați porțiunile noduroase, apoi crestați-i de câteva ori cu un cuțit. Puneți-i într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde, tăiați în două una dintre lămâile verzi și adăugați-o în bol, apoi acoperiți bolul cu un strat dublu de folie și puneți-l în cuptorul cu microunde, la maximum, pentru 12 minute sau până când cartofii sunt gata.

**VERDEȚURI** Curățați ardeiul iute de semințe și tocați-l mărunt, puneți jumătate într-un bol mare pentru servit, iar restul puneți-l deoparte. Zdrobiți cățelul de usturoi cu coajă cu tot și adăugați-l în bol împreună cu 2 linguri de sos de soia și între 4 și 6 linguri de ulei de măsline extravirgin. Stocați în bol zeama de la o lămâie verde și adăugați un strop de ulei de susan. Amestecați, gustați și, dacă e nevoie, mai adăugați sos de soia. Îndepărtați capetele tulpinilor de sparanghel. Tăiați în sferturi căpățâna de broccoli, pe lungime, din vârf către bază.

**BIBAN DE MARE** Puneți pancetta în tigaie, cu un strop de ulei de măsline. Supravegheați-o și întoarceți-o atunci când devine crocantă.

**BĂUTURĂ** Umpleți pe jumătate cu gheață o carafă mare. Adăugați limonada și firele de mentă. Curățați și radeți mărunt în vas o bucată de ghimbir de 2 cm. Turnați deasupra apă carbogazoasă, amestecați cu o lingură de lemn și duceți băutura la masă.

**BIBAN DE MARE** Pancetta trebuie să fie deja rumenă, așa că transferați-o pe o farfurie, lăsând grăsimea în tigaie. Puneți în tigaie peștele, cu pielea în jos. Scuturați tigaia și presați fileurile pentru câteva secunde cu o paletă. Zdrobiți în mojar o linguriță de semințe de fenicul și presărați-le peste fileurile de pește de la înălțime, împreună cu un praf de sare și de piper. Deasupra radeți mărunt coaja de la o lămâie, apoi tăiați lămâia în sferturi și puneți-le deoparte.

**PIURE** Tocați mărunt coriandrul pe o planșetă mare din lemn, punând deoparte câteva frunze pentru decor. Adăugați sosul chutney de mango, niște sos de soia, un strop de ulei de măsline extravirgin, zeama de la ½ lămâie verde și ardeiul iute păstrat. Tocați și amestecați totul împreună pe planșetă.

**VERDEȚURI** Umpleți cratița mare cu apă clocotită și presărați un praf de sare. Adăugați broccoli și sparanghelul, având grijă să fie cufundate complet în apă. Puneți capacul și măriți focul.

**BIBAN DE MARE** Verificați peștele; micșorați focul doar când pielea a devenit rumenă și crocantă, nu înainte.

**PIURE** Scoateți cartofii dulci din cuptorul cu microunde și verificați dacă sunt gătiți, apoi stocați zeama jumătăților de lămâi fierbinți, folosind un clește de bucătărie, și aruncați lămâile stoarse. Răsturnați cu grijă cartofii peste amestecul cu sos chutney și, cu un cuțit sau o presă pentru cartofi, zdrobiți toate ingredientele, inclusiv coaja cartofilor. Condimentați după gust și mai adăugați zeamă de lămâie verde, dacă e nevoie.

**BIBAN DE MARE** Luați tigaia cu pește de pe foc și întoarceți fileurile ca să se facă și pe partea cealaltă. Puneți din nou pancetta în tigaie, ca să se încălzească, apoi mutați peștele și pancetta pe planșeta cu piure. Puneți sferturile de lămâie în părțile laterale și presărați deasupra restul de coriandru. Duceți planșeta la masă.

**VERDEȚURI** Scurgeți broccoli și sparanghelul într-o strecurătoare, apoi răsturnați-le în bolul cu sos, amestecați-le repede și duceți-le la masă.

**ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE** Scoateți paharele și fructele de pădure din congelator. Repartizați afinele proaspete în pahare. Puneți mierea, iaurtul și frunzele de mentă în robotul de bucătărie; amestecați-le, apoi adăugați fructele congelate și amestecați din nou până la omogenizare. Puneți cu lingura iaurtul înghețat peste afinele proaspete și mâncați. Minunat!











SOMON  
ÎN STIL ASIATIC  
SUPĂ CU TĂIETEI  
SALATĂ CU LĂSTARI  
DE FASOLE  
DESERT CU LYCHEE

4 PORȚII







## SOMON

o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
2 căței de usturoi  
o ceapă roșie mică  
½ ardei iute roșu proaspăt  
o lingură sos de soia  
2 lămâi verzi  
4 fileuri de somon a câte 180 g,  
cu piele, fără solzi și oase  
condiment chinezesc „cinci mirodenii”

## SALATĂ

o legătură mare de coriandru proaspăt  
o pungă de 400 g de lăstari de fasole  
100 g nuci caju  
miere lichidă, pentru stropit

½ ardei iute roșu proaspăt  
un mango mic bine copt  
sos de soia  
ulei de susan  
o lămâie obișnuită sau verde

## SUPĂ

4 fire de ceapă verde  
1–2 ardei iuți roșii proaspeți  
2 căței de usturoi  
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
o linguriță condiment chinezesc  
„cinci mirodenii”  
3 lingurițe făină de porumb  
un cub concentrat de supă  
de pui ecologică

200 g păstăi mază dulce  
sos de soia, după gust  
200 g tăieței fini cu ou

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## DESERT CU LYCHEE

125 g afine  
o conservă de 425 g de lychee în sirop  
2 pachete de batoane de susan  
500 ml înghețată de vanilie  
de bună calitate  
un fir de mentă proaspătă

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 250°C (treapta 9).

**SOMON** Curățați o bucată de ghimbir de 2 cm, 2 căței de usturoi și o ceapă roșie mică. Tocați-le mai mare și puneți-le într-un blender cu ½ ardei iute și o lingură de sos de soia. Adăugați sucul de la 2 lămâi verzi și amestecați până la omogenizare. Gustați sosul ca să vedeți dacă nu e prea dulce sau prea sărat, apoi turnați-l într-un vas de pământ sau o formă în care somonul să încapă fix. Adăugați câteva linguri de ulei de măsline și somonul, cu partea cu pielea în sus. Presărați puțin condiment chinezesc „cinci mirodenii” și piper negru și introduceți în cuptor, pe raftul de sus, pentru 18 minute sau până când somonul e tocmai bun.

**SALATĂ** Puneți deoparte câteva fire de coriandru pentru decor, apoi alegeți frunzele de pe firele rămase și puneți-le într-un bol mare. Tocați fin tulpinile și adăugați-le în bol împreună cu lăstarii de fasole. Puneți o tigaie mare pe foc mic.

**SUPĂ** Puneți o cratiță mare pe foc mediu. Curățați cele 4 cepe verzi și tocați-le mărunț, apoi puneți-le în cratiță cu 2–3 linguri de ulei de măsline. Tocați mărunț un ardei iute și zdrobiți 2 căței de usturoi cu coajă cu tot, apoi adăugați-i în cratiță. Puneți și o bucată de ghimbir de 2 cm, curățată de coajă și rasă fin. Amestecați bine.

**SALATĂ** Înfășurați nucile caju într-un șervet curat și zdrobiți-le cu un făcăleț sau de suprafața de lucru, apoi puneți-le în tigaia goală de pe foc. Adăugați puțin ulei de măsline, amestecați și lăsați-le să se prăjească. Amestecați din când în când până se rumenesc.

**SUPĂ** Adăugați o linguriță de condiment chinezesc „cinci mirodenii” și 3 lingurițe de făină de porumb în cratița cu ceapă verde. Turnați 900 ml supă de pui și adăugați 200 g păstăi mază dulce. Măriți focul, aduceți la fierbere, apoi

gustați și adăugați sos de soia, dacă e nevoie. Adăugați tăieții și puneți capacul.

**SALATĂ** Verificați nucile caju, care trebuie să fie deja rumene, așa că luați tigaia de pe foc, adăugați puțină miere, amestecați și puneți-o deoparte.

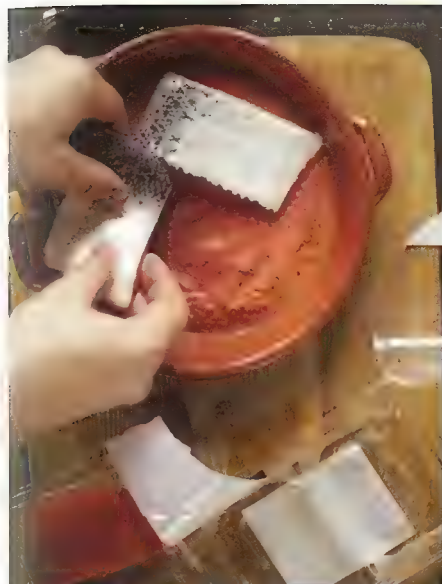
**DESERT CU LYCHEE** Întoarceți tocătorul. Luați o mână mică de afine și tăiați-le în două, apoi puneți-le într-un bol mare împreună cu afinele întregi. Răsturnați în bol conținutul conservei de lychee, împreună cu o parte din suc. Amestecați și duceți bolul la masă.

**SALATĂ** Tocați fin o jumătate de ardei iute. Curățați mango cu dispozitivul pentru curățare rapidă, apoi tăiați-l felii și adăugați miezul în salată (🥥), împreună cu ardeiul iute tocat. Răsturnați deasupra nucile caju prăjite și amestecați cu miere. Asezonați cu câteva linguri de sos de soia, ulei de măsline extravirgin, ulei de susan și zeama de la o lămâie obișnuită sau verde. Amestecați cu mâinile (aveți grijă însă, fiindcă s-ar putea ca nucile să fie încă fierbinți).

**DESERT CU LYCHEE** Înfășurați teancul de batoane de susan într-un șervet curat și zdrobiți-le de suprafața de lucru până se fac pulbere. Răsturnați-le într-un bol mic și duceți-le la masă împreună cu înghețata.

**SERVIRE** Duceți la masă supa și salata. Scoateți somonul din cuptor, presărați-l cu coriandrul păstrat și duceți-l direct la masă. Cu un clește de bucătărie, repartizați tăieții și supa în boluri. Puneți deasupra câte o bucată de somon și câteva linguri din sosul delicios din cratiță.

**DESERT CU LYCHEE** Repartizați înghețata și fructele în 4 cupe mici. Stropiți-le cu sucul din bol, decorați cu câteva frunze de mentă proaspete și presărați deasupra batoanele de susan zdrobite.





SOMON CROCANȚ

OREZ APETISANT

SALATĂ DE DOVLECEI

GUACAMOLE GROZAV

ȘPRIT CU FRUCTE DE PĂDURE

6 PORȚII





## SOMON

2 ardei capia roșii sau galbeni  
o legătură de ceapă verde  
2 ardei iuți roșii proaspeți  
1 kg fileuri de somon cu piele,  
fără solzi și oase  
o lămâie  
semințe de fenicul

## OREZ

o cană de orez basmati  
½ borcan de ardei roșii de 450 g  
câteva fire de busuioc proaspăt  
oțet balsamic

## SALATĂ

o lămâie  
câteva fire de mentă proaspătă  
½ ardei iuți roșii proaspeți  
400 g dovlecei mici

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## GUACAMOLE

4 cepe verzi  
o legătură mică de coriandru proaspăt  
un ardei iute roșu mic

un cățel de usturoi  
2 lămâi verzi  
2-3 bucăți avocado bine coapte  
o mână de roșii cherry

## SUPLIMENTAR

un pachet de foi de tortilla  
150 ml smântână

## ȘPRIT

o caserolă mare de afine, mure  
sau căpșuni  
cuburi de gheață  
câteva fire de mentă proaspătă  
o sticlă de apă carbogazoasă

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți grilul cuptorului la maximum. Puneți o cratiță pe foc mediu. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**SOMON** Turnați câteva linguri de ulei de măsline într-o tavă mare pentru friptură. Tăiați ardeii în două și îndepărtați semințele. Tocați ardeii și ceapa verde în bucățele de 2 cm. Tocați mare ardeii iuți. Stropiți somonul pe ambele fețe cu ulei de măsline, condimentați-l și deasupra radeți fin niște coajă de lămâie. Frecați somonul cu toate aceste condimente, apoi spălați-vă pe mâini. Puneți somonul în tava pentru friptură, cu pielea în sus (tăiați-l în două dacă e nevoie), și aranjați în jur legumele tocate. Introduceți tava în cuptor, pe raftul din mijloc, și puneți cronometrul la 14 minute.

**OREZ** Puneți orezul într-o cratiță mijlocie, cu un praf de sare, și acoperiți-l cu 1,5 cm apă clocotită. Puneți capacul, măriți focul și lăsați-l să fiarbă 7 minute. Când e gata, luați-l de pe foc și lăsați-l în aburi încă 7 minute, sub capac.

**SALATĂ** Stoarceți zeama de la ½ lămâie într-un bol mare pentru servit, adăugați câteva linguri de ulei de măsline și câte un praf de sare și de piper. Tocați mărunț frunzele de mentă și ½ de ardei iute, apoi adăugați-le în bol. Tăiați direct peste sos fășii de dovlecei cu dispozitivul de curățare rapidă, atât cât încape, iar restul puneți-l pe un tocător mare. Duceți bolul cu salată la masă, dar nu amestecați decât în ultimul moment.

**OREZ** Pe tocător, tăiați în bucăți mai mari ardeii din borcan și frunzele de busuioc, dar și resturile de dovlecei. Amestecați. Adăugați câte un praf de sare și de piper, niște ulei de măsline extravirgin și puțin oțet balsamic.

**ȘPRIT** Pasați fructele în robotul de bucătărie până devin piure. Umpleți pe jumătate un vas mare cu cuburi de gheață și adăugați frunzele de la câteva fire de mentă. Așezați deasupra vasului o sită și treceți prin ea fructele pasate,

împingându-le cu dosul unei linguri. Aruncați ce rămâne, apoi umpleți vasul cu apă carbogazoasă, amestecați și duceți șpritul la masă. Spălați repede robotul de bucătărie.

**SOMON** Când au trecut cele 14 minute, scoateți tava din cuptor. Folosind un cuțit și degetele, îndepărtați cu grijă pielea și întoarceți peștele. Adăugați un praf de sare și semințele de fenicul. Întoarceți ardeii, apoi puneți tava înapoi în cuptor și mai lăsați-o 5 minute sau până când crusta somonului devine crocantă.

**GUACAMOLE** Curățați ceapa verde și puneți-o în robotul de bucătărie împreună cu cea mai mare parte din coriandru, ardeiul iute (fără codiță), un cățel de usturoi decojit, zeama de la o lămâie verde și niște ulei de măsline extravirgin. Porniți aparatul, iar în acest timp curățați de sâmburi fructele de avocado și tăiați roșiile în sferturi. Opriți aparatul și adăugați miezul de avocado, fără pielită, și roșiile. Amestecați în continuare, dar nu chiar până la omogenizare. Puneți amestecul într-un bol și mai adăugați condimente sau zeamă de lămâie verde, dacă e nevoie. Duceți guacamole la masă împreună cu câteva felii de lămâie verde.

**OREZ** Afânați repede orezul cu o furculiță, apoi răsturnați-l peste legumele mărunțite de pe tocător și amestecați ușor. Duceți apoi totul la masă. Puneți o tigaie-grătar pe foc iute.

**SOMON** Folosind cleștii de bucătărie, întoarceți cu grijă somonul crocant. Asezonați cu sare și piper și mai lăsați-l în cuptor încă 5 minute.

**SUPLIMENTAR** Încălziți foile de tortilla, una câte una, în tigaia-grătar, timp de câteva secunde pe fiecare parte (sau așezați-le una peste alta și puneți-le pentru 10-15 secunde în cuptorul cu microunde). Răsturnați smântâna într-un bol, stropiți-o cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți-o la masă.

**SERVIRE** Duceți somonul direct la masă și serviți-l alături de minunata salată.





# FRIPTURĂ DE VITĂ

YORKIES MICUȚE

MORCOVI MICI

CARTOFI CROCANȚI

SOS SUPER-RAPID

4 PORȚII







## CARTOFI

500 g cartofi cu coaja roșie

o lămâie

4 fire de cimbru sau rozmarin proaspăt  
o căpățână de usturoi

## VITĂ

câte 8 fire proaspete de rozmarin,

salvie și cimbru

700 g file de vită

## MORCOVI

500 g morcovi mici

2 fire de cimbru proaspăt

2 frunze de dafin proaspete

o lingură cu vârf de zahăr tos

o bucată de unt

## BUDINCI YORKSHIRE

ceva mai puțin de o cană de făină simplă

o cană de lapte

un ou

## SALATĂ DE NĂSTUREL

½ ceapă roșie

2 linguri oțet de vin roșu

o lingură zahăr tos auriu

o pungă de 100 g de năsturel

gata spălat

## SOS

½ ceapă roșie

12 ciuperci mici de cultură

o lingură cu vârf făină simplă

un păhărel de vin roșu

300 ml supă de pui ecologică

## ASEZONARE

ulei de măsline

ulei de măsline extravirgin

sare de mare și piper negru

## SERVIRE

pastă de hrean

muștar englezesc

o sticlă de vin roșu

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneți pe raftul de sus o tavă cu 12 adâncituri pentru budinci Yorkshire mici. Puneți o cratiță mare și 2 tigăi mari pe foc mediu. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru tăiat felii subțiri.

**CARTOFI** Spălați cartofii, fără să-i curățați de coajă. Tăiați-i în bucăți de 2 cm și puneți-i într-una dintre tigăi. Acoperiți-i cu apă clocotită, presărați sare și puneți un capac. Măriți focul și fierbeți cartofii 8 minute sau până când sunt gata (să nu fie prea moi). Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

**VITĂ** Alegeți și tocați mărunț frunzele de rozmarin, salvie și cimbru. Măriți la maximum focul sub tigaia goală. Amestecați frunzele și împrăstiați-le pe tocător, cu un praf de sare și de piper. Tăiați fileul în două, pe lungime, apoi rostogoliți ambele bucăți pe tocător, astfel încât să se impregneze peste tot cu condimente. Puneți carnea în tigaia încinsă, adăugând câteva linguri de ulei de măsline. Întoarceți carnea o dată la câteva minute în timp ce vă ocupați de celelalte treburi. Nu uitați să o rumeniți peste tot.

**MORCOVI** Puneți morcovii în cratiță și acoperiți-i cu apă clocotită. Adăugați 2 fire de cimbru, 2 frunze de dafin, un praf de sare, un pic de ulei de măsline și o lingură cu vârf de zahăr. Puneți capacul și lăsați-i până se înmoaie.

**BUDINCI** Puneți făina, laptele și oul în blender, cu un praf de sare. Amestecați-le, apoi scoateți repede tava cu adâncituri din cuptor și închideți ușa. Printr-o singură mișcare rapidă, turnați puțin ulei de măsline în fiecare compartiment, apoi procedați la fel cu aluatul, astfel încât adânciturile să fie pline doar pe jumătate (dacă vă rămâne aluat, puteți prepara din el clătite a doua zi). Introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, și nu deschideți ușa timp de 14 minute, până când budincile se umflă și capătă o nuanță aurie.

**CARTOFI** Verificați dacă s-au fiert cartofii; scurgeți-i și puneți-i în aceeași tigaie. Lăsați-i pe foc mare și stropiți-i cu puțin ulei

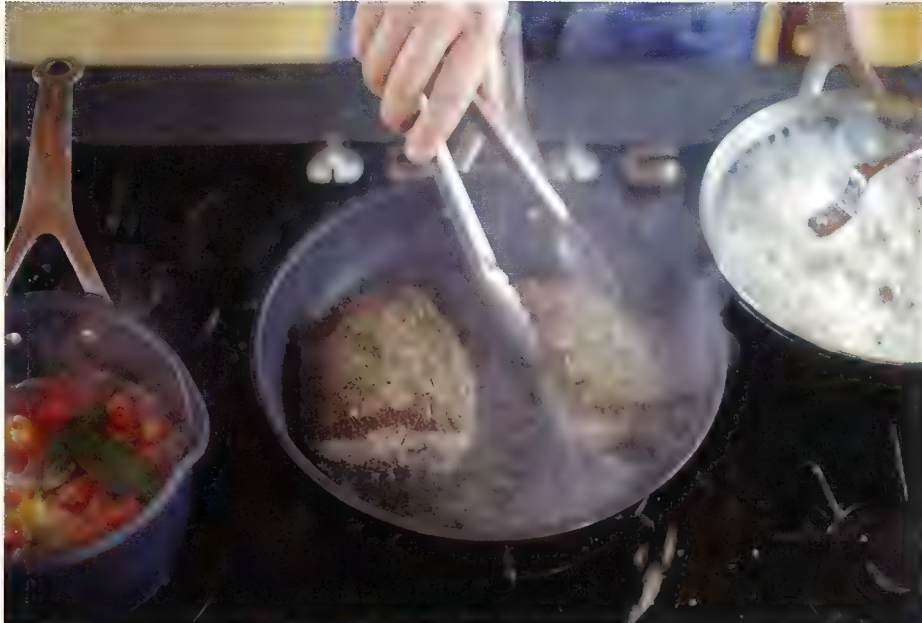
de măsline. Adăugați câte un praf de sare și de piper, fâșii de coajă de lămâie tăiate cu dispozitivul de curățare rapidă și 4 fire de cimbru sau rozmarin. Tăiați în două căpățana de usturoi, pe lățime, zdrobiți jumătățile cu mânerul unui cuțit și adăugați-le în tigaie. Amestecați totul, apoi zdrobiți cartofii (nu chiar omogen) cu o presă. Amestecați o dată la 3 minute, până când cartofii devin crocanți și aurii.

**SOS** Micșorați puțin focul sub carnea de vită. Curățați jumătatea de ceapă roșie și tăiați-o felii subțiri în robotul de bucătărie. Puneți jumătate în cratița cu friptura de vită, adăugând și puțin ulei de măsline, iar cealaltă jumătate în bolul pentru salată. Clătiți ciupercile într-o strecurătoare și tăiați-le felii în robotul de bucătărie, apoi adăugați-le în cratița cu friptură. Amestecați; nu uitați să întoarceți friptura o dată la 5 minute.

**SALATĂ** În bolul cu ceapă, puneți 2 linguri de oțet de vin roșu, o lingură de zahăr tos și câte un praf de sare și de piper. Amestecați-le cu o mână. Adăugați 4 linguri de ulei de măsline extravirgin. Răsturnați deasupra năsturelul și duceți salata la masă, dar nu o amestecați decât înainte de servire.

**SOS** Transferați friptura de vită pe un platou. Stropiți-o cu puțin ulei de măsline, apoi acoperiți-o cu folie de aluminiu. Puneți în tigaie o lingură cu vârf de făină. Adăugați un păhărel de vin roșu și măriți focul. Lăsați să scadă aproape de tot, apoi încorporați 300 ml supă de pui și fierbeți până când obțineți un sos gros și lucios.

**SERVIRE** Scurgeți morcovii, puneți-i la loc în cratiță, amestecați-i cu untul și duceți-i la masă. Transferați cartofii pe un platou. Pe un alt platou, puneți 2 linguri cu vârf de sos de hrean și o linguriță de muștar englezesc. Tăiați repede friptura în felii de 1 cm grosime, cu mișcări largi. Presărați puțină sare și piper de la înălțime, apoi așezați feliile de friptură peste sosul de hrean și muștar. Adăugați la sos toate sucurile rămase și serviți-l într-o cană. Amestecați și asezonați repede salata, scoateți budincile din cuptor și duceți-le la masă; serviți cu un pahar de vin.











SENDVIS  
CU FRIPTURĂ  
CARTOFI NOI CROCANȚI  
CIUPERCI CU BRÂNZĂ  
SALATĂ DE SFECLĂ

4 PORȚII





## CARTOFI

500 g cartofi noi mici  
6 căței de usturoi  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
½ lămâie

## CIUPERCI

4 ciuperci portobello mari și plate  
(circa 250 g în total)  
2 căței de usturoi  
½ ardei iute roșu proaspăt  
2 fire de pătrunjel cu frunza lată  
½ lămâie  
70 g brânză Cedar maturată

## SALATĂ DE SFECLĂ

250 g sfeclă gata preparată,  
ambalată în vid  
oțet balsamic  
½ lămâie  
o legătură de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
50 g brânză feta

## SENDVIȘ CU FRIPTURĂ

2 felii de carne pentru friptură,  
din pulpă de vacă de bună calitate,  
a câte 300 g  
2 fire de cimbru proaspăt  
o pâine ciabatta

o mână mică de ardei din borcan  
câteva fire de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
sos de hrean, pentru servire  
o mână mare de rucola, spălată,  
pentru servire

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigare-grătar pe foc mediu și o tigaie mare pe foc iute. Încingeți grilul cuptorului la maximum. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie.

**CARTOFI** Dacă sunt cartofi mai mari, tăiați-i în două, apoi puneți-i pe toți în tigaia mare, cu un praf de sare. Zdrobiți cu podul palmei 6 căței de usturoi, cu coajă cu tot, și puneți-i în tigaie. Turnați deasupra apă cât să acopere cartofii și lăsați-i să fiarbă 12–15 minute sau până când sunt gata.

**CIUPERCI** Așezați ciupercile pe un tocător, cu tulpinile în sus. Curățați tulpinile și așezați ciupercile într-un vas mic de pământ, în care să încapă destul de fix, tot cu tulpinile în sus. Așezați peste fiecare ciupercă ½ cățel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot. Tocați mărunț ½ ardei iute roșu și câteva fire de pătrunjel, apoi repartizați-le peste ciuperci. Radeți deasupra coaja de la ½ lămâie, stropiți din belșug cu ulei de măsline și condimentați. Tăiați brânza Cedar în 4 și așezați câte o bucată peste fiecare ciupercă.

**SALATĂ DE SFECLĂ** Radeți sfecla în robotul de bucătărie. Scoateți bolul din aparat, înlăturați răzătoarea mare și turnați în bol câteva linguri de oțet balsamic și câteva linguri de ulei de măsline extravirgin. Adăugați zeama de la ½ lămâie și cea mai mare parte dintr-o legătură de pătrunjel tocat mărunț. Amestecați și răsturnați salata într-un castron pentru servire. Presărați-o cu restul de pătrunjel. Deasupra fărâmați brânza feta. Stropiți salata cu ulei de măsline extravirgin și duceți-o la masă.

**CIUPERCI** Coaceți-le pe grătarul din cuptor, pe raftul de sus, timp de 9–10 minute sau până când se rumenesc.

**SENDVIȘ CU FRIPTURĂ** Așezați feliile de carne pe un tocător. Presărați-le cu sare și piper, precum și cu frunzele de cimbru, apoi stropiți-le cu ulei de măsline. Frecați-le pe o parte pentru a se impregna cu arome, apoi întoarceți-le și

repetati procedeul și pe partea cealaltă. Bateți-le o dată sau de două ori cu pumnul ca să se aplatizeze, apoi așezați-le pe tigaia-grătar foarte încinsă și lăsați-le câte 1–2 minute pe fiecare parte sau mai mult, după preferință. Firește, timpul de preparare depinde de grosimea feliilor, așa că folosiți-vă instinctul și gătiți-le după cum vă plac. Spălați-vă pe mâini.

**CARTOFI** Verificați dacă sunt fierți și scurgeți-i într-o strecurătoare. Puneți din nou tigaia pe foc iute, adăugați 1–2 linguri de ulei de măsline și puneți la loc cartofii și usturoiul. Apăsati ușor cartofii cu o presă ca să se crape coaja (dar nu-i faceți piure). Adăugați câteva fire de rozmarin și un praf de sare. Amestecați o dată la câteva minute, până când cartofii devin rumeni și crocanți.

**SENDVIȘ CU FRIPTURĂ** Puneți pâinea ciabatta în cuptor, pe raftul de jos. Mărunțiți ardeii pe un tocător mare, curat. Transferați carnea pe tocător și stropiți-o cu ulei de măsline extravirgin. Tocați mărunț câteva frunze de pătrunjel, amestecați-le cu ardeii și cu zeama de la friptură. Puneți amestecul de ardei într-o parte a planșetei. Tăiați carnea feli, într-un anumit unghi.

**CIUPERCI** Scoateți ciupercile din cuptor și opriți focul. Duceți ciupercile direct la masă.

**SENDVIȘ CU FRIPTURĂ** Scoateți ciabatta din cuptor și tăiați-o pe lung, folosind un cuțit cu zimți. Stropiți-o cu ulei de măsline extravirgin, picurat de la înălțime. Ungeți-o cu sos de hrean, cât doriți, apoi aranjați pe o jumătate a pâinii frunzele de rucola. Așezați deasupra feliile de friptură. Amestecați ardeii și zeama de friptură de pe planșetă și puneți-le peste carne, apoi acoperiți totul cu cealaltă jumătate de pâine și duceți sendvișul la masă.

**CARTOFII** Răsturnați cartofii pe un platou de servit și puneți alături ½ lămâie, ca s-o stoarceți deasupra. Duceți platoul la masă.





# ANTRICOT PREGĂTIT RAPID

TĂIETEI DAN DAN

CEAI RECE DE HIBISCUS

4 PORȚII





## FRIPTURĂ

2 antricoate de vită de bună calitate  
a câte 250 g  
o linguriță cu vârf piper Szechuan  
condiment chinezesc  
„cinci mirodenii”  
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm  
½ ardei iute roșu  
un cățel de usturoi  
o lămâie verde  
câteva fire de coriandru proaspăt

## VERDEȚURI

150 g păstăi mazăre dulce  
2 verze chinezești bok choy  
200 g muguri de broccoli

o lingură cu vârf sos de fasole neagră  
o lămâie obișnuită sau verde

## TĂIEȚEI CHINEZEȘTI DAN DAN

6 linguri ulei cu ardei iute  
4 linguri sos de soia  
un cățel de usturoi  
200 g lăstari de fasole  
½ legătură de coriandru proaspăt  
8 cepe verzi  
400 g tăieței cu ou potrivit de uscați  
(1 „cuib” de persoană)  
un cub concentrat de supă  
de vită ecologică  
½ lămâie

miere lichidă  
puțină zeamă de lămâie verde

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## CEAI DE HIBISCUS

2-3 pliculețe de ceai de hibiscus,  
mentă sau iasomie  
o clementină  
o lămâie verde  
2 lingurițe cu vârf de zahăr tos  
câteva mâini de gheață  
câteva fire de mentă proaspătă

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o tigaie-grătar pe foc iute și o cratiță mare pe foc mic. Scoateți 4 boluri pentru servit.

**FRIPTURĂ** Puneți antricoatele pe un tocător de lemn; presărați sare și piper, de la înălțime, atât pe carne, cât și pe tocător. Sfărâmați piperul Szechuan într-un mojar. Puneți câte un praf mic în fiecare bol pentru servit, iar restul presărați-l peste carne, împreună cu un praf zdravăn de condiment „cinci mirodenii”. Stropiți carnea și tocătorul cu puțin ulei de măsline, apoi frecați carnea de tocător ca să se impregneze bine cu condimente.

**TĂIEȚEI** Turnați apă clocotită în cratița mare. Măriți focul și acoperiți cratița cu un capac. Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți în fiecare bol pentru servit 1½-2 linguri de ulei cu ardei iute și o lingură de sos de soia. Zdrobiți un cățel de usturoi cu coajă cu tot și repartizați miezul în cele patru boluri.

**CEAI** Puneți pliculețele de ceai într-un vas mare; tăiați coaja clementinei și a lămâii verzi în fâșii lungi, cu un cuțit pentru decojire rapidă. Adăugați coaja în vas, împreună cu zahărul tos. Umpleți vasul pe jumătate cu apă clocotită și lăsați ceaiul la infuzat.

**FRIPTURĂ** Puneți carnea pe tigaia-grătar încinsă, lăsând-o câte 2 minute pe fiecare parte (dacă o vreți în sânge) sau mai mult, după preferință. Întoarceți-o cu un clește de bucătărie în timp ce vă ocupați de celelalte treburi.

**TĂIEȚEI** Pregătiți garnitura. Puneți lăstarii de fasole într-un bol pentru servit, împreună cu coriandrul, și duceți-i la masă.

**VERDEȚURI** Puneți un praf de sare în apa clocotită și adăugați mazărea dulce. Întoarceți tocătorul pe care ați pregătit carnea și tăiați în două cele două bucăți de bok choy. Tăiați în lungime tulpinile de broccoli, apoi puneți-le în cratiță împreună cu bok choy și mazărea dulce. Acoperiți cratița.

**TĂIEȚEI** Curățați ceapa verde și tocați-o mărunț, apoi repartizați-o în bolurile pentru servit. (Nu uitați să verificați friptura; acum ar trebui să fie gata.)

**FRIPTURĂ** Luați o planșetă curată, stropiți-o cu ulei de măsline și așezați friptura deasupra. Luați tigaia-grătar de pe foc. Curățați ghimbirul și radeți-l fin peste carne, împreună cu ardeiul iute și usturoiul, pentru a-i da aromă. Stoarceți deasupra lămâia verde.

**VERDEȚURI** Puneți în mijlocul platoului o lingură cu vârf de sos de fasole neagră și întindeți-l. Stoarceți deasupra lămâia și stropiți cu niște ulei de măsline. Folosind un clește de bucătărie și o spumieră, scoateți păstăile de mazăre dulce și verdețurile, ținându-le puțin deasupra cratiței ca să se scurgă excesul de apă, apoi așezați-le peste sosul de fasole. Stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin și duceți-le la masă, urmând să le amestecați și să le asezonați în ultima clipă.

**CEAI** Scoateți pliculețele de ceai din apă. Puneți în vas câteva mâini mari de gheață, apoi tăiați în două clementina și lămâia verde și stoarceți-le toată zeama în ceai. Adăugați ambele jumătăți de lămâie verde și firele de mentă.

**TĂIEȚEI** Adăugați „cuiburile” de tăieței în apa în care au fiert verdețurile, împreună cu un cub concentrat de supă. Puneți în fiecare bol pentru servit câteva picături de zeamă de lămâie și un strop de miere.

**FRIPTURĂ** Tăiați, într-un anumit unghi, carnea în felii de 1 cm grosime și treceți-le prin zeama aromată de pe planșetă. Rupeți deasupra frunzele de coriandru și duceți friptura la masă.

**TĂIEȚEI** Repartizați tăieței în boluri cu un clește de bucătărie. Puneți deasupra puțină supă și duceți bolurile la masă. Invitați comensii să amestece tăieței și să-și adauge în boluri garnitura, lăstari de fasole, câteva frunze de coriandru, verdețuri, câteva fâșii de friptură și puțină zeamă de lămâie verde.











# TOCANĂ SUPER-RAPIDĂ DE VITĂ

CARTOFI ÎN COAJĂ

SALATA ZEITEI

O MINUNATĂ FASOLE BOABE  
CU BACON

4 PORȚII





## CARTOFI

4 cartofi mari  
2 fire de rozmarin proaspăt  
4 lingurițe de smântână

## TOCANĂ

500 g carne tocată de vită  
de bună calitate  
2 fire de cimbru proaspăt  
o ceapă roșie  
2 morcovi  
3 tulpini de țelină  
câteva fire de rozmarin proaspăt

4 căței de usturoi  
6 linguri sos Worcestershire  
o legătură mică de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată

## FASOLE

4 felii de bacon afumat, striat,  
cu carne și slănină  
2 roșii  
o conservă de fasole boabe de 400 g  
oțet de vin roșu  
frunzele de la 2–3 fire de busuioc  
proaspăt, obișnuit sau grecesc

## SALATĂ

o salată verde  
o mână de năsturel, gata spălat  
un avocado  
o lingură cu vârf de smântână  
o lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum și puneți în el o tavă de copt, ca să se încălzească. Puneți o tigaie mare pe foc mediu și o altă tigaie pe foc mic. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru feliat subțire.

**CARTOFI** Spălați cartofii, îndepărtați porțiunile noduroase, crestați-i de câteva ori cu un cuțit, apoi puneți-i într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde și acoperiți-i cu un strat dublu de folie. Introduceți-i în cuptorul cu microunde pentru 14–16 minute sau până când sunt gata.

**TOCANĂ** Puneți carnea tocată în tigaia cea mai mare și sfărâmați-o cu o lingură de lemn. Adăugați o linguriță de sare și una de piper, apoi picurați niște ulei de măsline. Puneți frunzele de cimbru și prăjiți carnea până când se rumenește, amestecând des.

**FASOLE** Adăugați puțin ulei de măsline în cealaltă tigaie, pe foc mic. Tăiați baconul în felii subțiri și puneți-l în tigaie. Amestecați din când în când, iar când baconul a început să se rumenească, luați tigaia de pe foc.

**TOCANĂ** Curățați ceapa roșie și tăiați-o în două. Spălați și curățați țelina și morcovii, apoi feliati-le cu ajutorul robotului de bucătărie și puneți-le deoparte. Când tocătura începe să se rumenească, adăugați frunzele de rozmarin. Puneți cei 4 căței de usturoi zdrobiți în coajă și 6 linguri de sos Worcestershire. Amestecați bine, iar când carnea s-a acoperit de sos, adăugați legumele feliate și amestecați din nou. Micșorați focul la nivel mediu și mai lăsați carnea pe foc, amestecând des.

**CARTOFI** Înfingeți cuțitul în fiecare cartof ca să verificați dacă sunt gata. Alegeți frunzele de rozmarin, tocați-le mărunț și adăugați-le în bol, cu un praf de sare și de piper și un strop de ulei de măsline. Amestecați ușor pentru a

impregna toți cartofii cu condimente, apoi transferați-i în tava de copt încinsă, cu ajutorul unui clește de bucătărie; puneți-i în cuptor ca să se rumenească.

**FASOLE** Puneți tigaia cu bacon pe foc iute. Tocați roșiile în bucăți mai mari și puneți-le în tigaie. Adăugați fasolea boabe împreună cu zeama din conservă; lăsați să fiarbă la foc mic până când scade zeama.

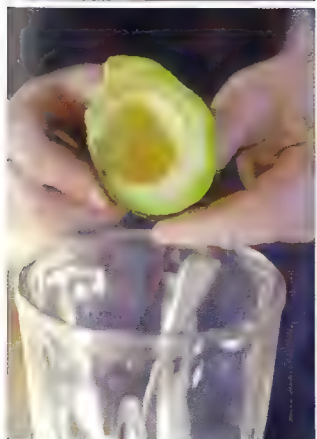
**SALATĂ** Alegeți frunzele de salată, spălați-le și dați-le prin centrifuga pentru uscat salata. Puneți-le într-un bol pentru servit împreună cu năsturelul. Tăiați avocado în două și îndepărtați sâmburele, apoi scoateți miezul dintr-o jumătate, cu o lingură, și puneți-l în bol. Într-un blender, amestecați smântâna cu cealaltă jumătate de avocado, cu zeama de la o lămâie, cu 4 linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Dacă amestecul e prea gros, adăugați câțiva stropi de apă, până când obțineți un sos cu o consistență cremoasă.

**TOCANĂ** Tocați mărunț pătrunjelul. Puneți cea mai mare parte din el în tigaia cu tocană, dar păstrați câteva frunze. Gustați și asezonați, apoi transferați tocana pe un platou mare pentru servit.

**CARTOFI** Scoateți cartofii din cuptor. Crestați-i în cruce pe fiecare, pentru a-i desface. Așezați-i peste tocană. Puneți pe fiecare câte o linguriță de smântână și presărați apoi pătrunjelul rămas. Duceți platoul la masă.

**FASOLE** Adăugați puțin ulei de măsline extravirgin și oțet balsamic după gust, apoi condimentați. Presărați și frunzele de busuioc. Duceți tigaia la masă.

**SALATĂ** Amestecați frunzele de salată cu sosul. Poftă bună!











# FRIPTURĂ ÎN STIL INDIAN

SALATĂ DE SPANAC ȘI PANEER  
PÂINICI INDIENE  
DESERT CU MANGO

4 PORȚII





### FRIPTURĂ

¼ borcan de 283 g de pastă jalfrezi de la Patak's  
½ lămâie  
3 bucăți de vrăbioară a câte 300 g, de bună calitate  
câteva fire de coriandru proaspăt

### SOS DE IAURT

250 g iaurt natural  
câteva fire de mentă proaspătă  
½ lămâie

### PÂINI INDIENE (NAAN)

2 pâini indiene

### SALATĂ DE SPANAC ȘI PANEER

200 g frunze tinere de spanac, gata spălate  
o legătură mică de coriandru proaspăt  
o caserolă de lăstari de lucernă  
o caserolă de cresson  
un morcov mare  
200 g brânză indiană paneer  
3 linguri semințe de susan  
o lămâie

### SOS CURRY

¼ din 283 g de pastă jalfrezi de la Patak's  
½ conservă de lapte de nucă de cocos de 400 ml

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### DESERT CU MANGO

2 bucăți mango bine coapte  
o linguriță cu vârf zahăr pudră  
câteva fire de mentă proaspătă  
o lămâie verde

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigaie-grătar pe foc iute. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4).

**FRIPTURĂ** Puneți ¼ din borcanul cu pastă jalfrezi într-un bol larg și scund; încorporați zeama de la ½ lămâie, câteva linguri de ulei de măsline și câte un praf de sare și de piper. Așezați deasupra feliile de vrăbioară, frecați-le cu marinata, apoi puneți-le deoparte și spălați-vă pe mâini.

**SOS DE IAURT** Puneți iaurtul într-un vas. Tăiați frunzele de mentă în fâșii subțiri și încorporați-le în iaurt împreună cu un strop de ulei de măsline extravirgin, zeama de la ½ lămâie și un praf de sare. Duceți sosul la masă și amestecați-l chiar înainte de servire.

**SALATĂ** Răsturnați spanacul pe un platou. Rupeți deasupra majoritatea frunzelor de coriandru și împrăștiati-le, acoperiți-le cu lăstarii de lucernă și puneți deasupra cressonul tocat. Adăugați morcovul tăiat fâșii, pe lungime, cu ajutorul unui cuțit pentru decojire rapidă.

**PÂINI INDIENE** Mototoliți sub jetul de apă de la robinet o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, întindeți-o și stropiți-o cu ulei de măsline. Înfășurați pâinile naan în hârtie și introduceți-le în cuptor ca să se încălzească.

**FRIPTURĂ** Cu un clește de bucătărie, transferați bucățile de carne în tigaia-grătar bine încinsă. Dacă vreți să fie mai în sânge, lăsați-le cam 6 minute în total, întorcându-le din minut în minut. Lăsați-le 8 minute ca să fie mediu făcute și cam 10 minute ca să fie bine făcute. Țineți cont de propriile preferințe. Apoi transferați friptura pe un tocător. Puneți o tigaie mică pe foc mediu.

**SOS CURRY** Puneți o crăticioară pe foc mediu. Adăugați ¼ din borcanul de pastă jalfrezi, turnați ½ din conserva de lapte de nucă de cocos, amestecați bine și lăsați sosul să se îngroașe.

**SALATĂ** Tocați brânza paneer în bucățele cât o înghițitură și puneți-le în tigaia fierbinte, cu puțin ulei de măsline. Verificați dacă e gata friptura.

**SOS CURRY** Când sosul a căpătat o consistență groasă, micșorați focul sau stingeți-l. Verificați din nou friptura.

**SALATĂ** Întoarceți bucățelele de paneer; dedesubt trebuie să fi căpătat o nuanță plăcută, aurie. Adăugați un praf de sare și 3 linguri de semințe de susan. Micșorați focul dacă vi se pare că brânza se rumenește prea repede.

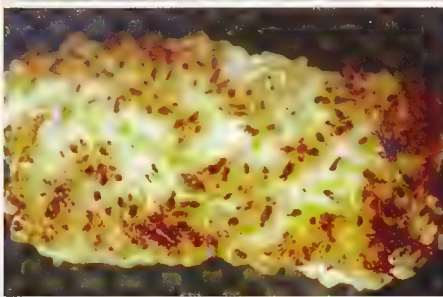
**DESERT CU MANGO** Tăiați cele două bucăți de mango de o parte și de alta a sâmburelui. Luați fiecare jumătate de fruct și crestați-o cu linii după un model tablă de șah, la o adâncime de circa 2 cm, fără să tăiați și coaja. Apăsați coaja spre interior, astfel încât bucățelele de mango să iasă în afară. Curățați pulpa din partea din mijloc, unde a fost sâmburele, apoi fie tocați bucățelele de miez rămase, fie le mâncați ca atare (🍷).

Puneți aricii din mango pe un tocător și presărați-i cu o linguriță cu vârf de zahăr pudră, trecut prin sită, apoi tocați mărunț câteva frunze de mentă și presărați-le deasupra. Tăiați lămâia verde felii, pentru servire. Duceți desertul la masă.

**FRIPTURĂ** Dacă n-ați făcut-o încă, scoateți feliile de friptură pe un tocător să se răcească și stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin.

**SALATĂ** Aranjați bucățelele de brânză pe marginea salatei și tăiați lămâia felii, ca să fie stoarse deasupra. Duceți salata la masă.

**SERVIRE** Tăiați carnea oblic în felii, stropiți-o cu sosul și uleiul de pe planșetă și presărați-o cu frunzele de coriandru. Turnați sosul curry cald într-un bol și duceți-l la masă împreună cu pâinile și cu friptura.





SENDVIS  
CU CHIFTELUTE  
SALATĂ DE VARZĂ  
SALATĂ TOCATĂ  
ÎNGHETATĂ DE BANANE

4-6 PORȚII





### SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE

o mână mică de busuioc proaspăt  
500 g carne tocată de vită,  
de bună calitate  
o lingură muștar cu boabe  
½ lămâie  
un ou  
8 felii de pancetta afumată  
2 pâini ciabatta  
4 felii de brânză Jarlsberg

### VARZĂ

½ varză roșie mică  
o ceapă roșie  
o legătură mică de mentă proaspătă  
un ardei iute roșu proaspăt  
2 lămâi

### SALATĂ TOCATĂ

½ castravete  
2 roșii  
2 bucăți avocado  
o mână zdravănă de frunze  
de busuioc proaspăt  
o pungă de 110 g amestec italian de  
de frunze de salată, gata spălate  
o linguriță muștar englezesc  
1½ linguri oțet de vin roșu  
50 g brânză feta

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### ÎNGHEȚATĂ

6 banane (aproximativ 900 g),  
curățate de coajă, feliate și ținute  
în congelator, în pungi pentru  
sendvișuri, cel puțin 6 ore  
250 g iaurt natural slab  
o lingură miere lichidă  
2–3 mâini fulgi de nucă de cocos  
pentru decor  
8 biscuiți dulci, crocanți

### SERVIRE

bere rece

NOTĂ Bananele trebuie congelate din timp, cu cel puțin 6 ore înainte de a prepara înghețata. Curățați-le, tăiați-le felii și puneți-le în pungi de plastic în congelator. E o metodă foarte bună, mai ales în cazul fructelor care încep să se treacă.

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 160°C (treapta 3). Scoateți bananele din congelator. Puneți pe foc mediu o tigaie mare, care poate fi folosită și în cuptor. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru tăiat felii subțiri. Scoateți 4 cupe pentru desert și faceți loc pentru ele în congelator.

**SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE** Tocați mai mare busuiocul și puneți-l într-un bol mare împreună cu carnea tocată de vită, muștarul cu boabe, câte un praf de sare și de piper și coaja rasă de la ½ lămâie. Separați albușul de gălbenuș și puneți gălbenușul în bol, cu o lingură de ulei de măsline. Adăugați un strop de ulei de măsline în tigaia mare, apoi frământați amestecul de carne cu mâinile curate. Împărțiți repede amestecul în 4, apoi împărțiți din nou în 4 fiecare porție. Formați repede chiftele (merge mai ușor dacă vă umeziți mâinile). Puneți-le în tigaie pe măsură ce le modelați, apoi spălați-vă pe mâini. Prăjiți chiftelele timp de 12–14 minute sau până când devin aurii.

**VARZĂ** Tăiați cotorul jumătății de varză, îndepărtați frunzele exterioare și împărțiți varza în 4 bucăți. Puneți-le în robotul de bucătărie și tăiați-le felii subțiri. Curățați ceapa și tăiați-o în două; adăugați-o în robot împreună cu jumătatea superioară a legăturii de mentă și cu ardeiul iute (fără codiță).

**SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE** Puneți feliile de pancetta în tigaie, în jurul chiftelelor, și introduceți tigaia în cuptor, așezând pâinile ciabatta pe raftul de dedesubt.

**VARZĂ** Răsturnați legumele tocate și ardeiul iute într-un bol mare și adăugați niște ulei de măsline extravirgin. Stoarceți deasupra lămâia și adăugați un praf de sare. Amestecați.

**SALATĂ TOCATĂ** Mie îmi place să folosesc 2 cuțete pentru această operațiune, dar puteți proceda după cum

doriți. Tocați mai mare castravetele și roșiile pe un tocător mare. Tăiați în două fructele avocado și îndepărtați sâmburii. Scoateți miezul, puneți-l peste roșii și castravete, apoi tocați totul împreună. Adăugați frunzele de busuioc, continuând să tocați. Răsturnați amestecul italian de salate pe tocător peste restul ingredientelor. Faceți o adâncitură în mijlocul frunzelor și adăugați o linguriță de muștar englezesc, un praf de sare, 5 linguri de ulei de măsline extravirgin și 1½ linguri oțet de vin roșu. Tocați și amestecați din nou. Mai adăugați ulei de măsline, dacă e nevoie, apoi fărâmați deasupra brânza feta.

**ÎNGHEȚATĂ** Spălați repede vasul robotului de bucătărie, cu apă rece, apoi atașați cuțitul standard și amestecați bananele congelate cu iaurtul și cu mierea, până când obțineți un amestec gros și cremos. Puneți fulgii de nucă de cocos într-un bol mare, apoi luați o linguriță de înghețată de banane și treceți-o prin nuca de cocos. Procedați la fel în continuare, astfel încât să aveți înghețată cu nucă de cocos în fiecare cupă. Când ați terminat, introduceți cupele în congelator până când va veni momentul desertului.

**SENDVIȘ CU CHIFTELUȚE** Scoateți din cuptor tigaia cu chiftele și ciabatta. Desfaceți pe lungime pâinile fierbinți, stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin, așezați în fiecare câte 2 felii de brânză Jarlsberg, presărați niște salată de varză, acoperiți cu chiftele și cu câteva felii de pancetta crocantă.

**SERVIRE** Duceți sendvișurile cu chiftele la masă, împreună cu salata tocată. Uniți jumătățile de pâine, tăiați sendvișurile în două și mâncați-le. După ce ați terminat, scoateți înghețata de banane din congelator, puneți alături niște biscuiți crocanți și savurați-o.











FIGAT CU BACON

SOS DE CEAPĂ

CARTOFI PIURE

SALATĂ DE VERDEȚURI

CREMĂ DE OUA

ȘI FRUCTE DE PĂDURE

4 PORȚII





## PIURE

500 g cartofi cu coaja roșie  
o lămâie

## SOS

2 cepe roșii  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
o linguriță miere lichidă  
2 căței de usturoi  
o lingură cu vârf de făină  
un pahar de vin roșu  
3 linguri oțet balsamic  
un cub concentrat de supă de vită  
ecologic

## FICAT

8 felii de bacon afumat, striat,  
cu carne și slănină  
300 g ficat de vițel  
făină simplă  
4 fire de rozmarin proaspăt

## VERDEȚURI

200 g frunze de sfeclă mangold  
sau alte verdețuri de sezon  
½ lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## DESERT CU FRUCTE DE PĂDURE

un borcan de 350 g de agrișe, piersici  
sau pere în suc propriu  
150 g afine, mure sau alte fructe  
de pădure  
3–4 linguri socată  
425 g cremă de ouă de bună calitate  
150 g iaurt grecesc  
o linguriță pastă sau extract  
de vanilie  
câțiva biscuiți dulci pentru servire

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți pe foc mediu un vas de gătit la aburi cu 3 niveluri și 2 tigăi mari. Așașiți la robotul de bucătărie cuțitul pentru tăiat felii subțiri.

**PIURE** Spălați cartofii. Nu-i decojiți, dar înlăturați porțiunile noduroase. Tăiați-i în bucăți de 3 cm. Umpleți vasul de gătit la aburi cu apă clocotită, adăugați un praf de sare și cartofii, apoi puneți capacul.

**DESERT** Turnați suc din borcanul cu agrișe într-o cratiță mare, pusă pe foc iute, și aduceți-l la punctul de fierbere.

**SOS** Curățați cele două cepe roșii, tăiați-le în două, apoi feliati-le în robotul de bucătărie. Puneți-le într-una dintre tigăile încinse, cu un strop de ulei de măsline, și amestecați. Alegeți și tocați mărunț frunzele de rozmarin; adăugați-le în tigaie împreună cu lingurița de miere și cu 2 căței de usturoi decojiți și zdrobiți. Amestecați din când în când în timp ce vă ocupați de restul treburilor.

**FICAT** Puneți baconul în cealaltă tigaie, cu puțin ulei de măsline. Prăjiți-l pe ambele părți până când se rumenește, apoi transferați-l pe o farfurie și luați tigaia de pe foc.

**DESERT** Adăugați în cratiță agrișele și fructele de pădure proaspete; amestecați din când în când, până se îngroașă.

**VERDEȚURI** Spălați bine frunzele de sfeclă. Tocați tulpinile mărunț și adăugați-le în vasul de gătit cu aburi, pe nivelul de jos (deasupra cartofilor). Tocați nu prea mărunț frunzele mai mari și puneți-le la nivelul de sus al vasului. Puneți capacul. Turnați din nou apă în ibric și fierbeți-o.

**SOS** Adăugați lingura cu vârf de făină în cratița cu ceapă. Puneți și paharul de vin roșu. Lăsați-l să fiarbă, apoi

adăugați 3 linguri de oțet balsamic și amestecați din nou. Adăugați concentratul de supă de vită și 300 ml de apă clocotită. Amestecați și fierbeți la foc mic până când obțineți consistența dorită.

**DESERT** Fructele trebuie să fie deja delicioase, așa că stingeți focul și adăugați 3–4 linguri de socată, după gust. Puneți crema de ouă într-un bol pentru servit; turnați la mijloc fructele și siropul. Adăugați iaurtul și o linguriță de pastă sau extract de vanilie, apoi amestecați ușor cu crema și fructele. Duceți desertul la masă împreună cu câțiva biscuiți.

**FICAT** Puneți tigaia în care s-a prăjit baconul înapoi pe foc. Așezați ficatul pe o hârtie care nu absoarbe grăsimea. Condimentați cu sare și piper; îmbrăcați-l într-un strat uniform de făină. Măriți focul sub tigaie; adăugați ficatul și încă puțin ulei de măsline. Lăsați-l să se prăjească 3 minute, fără să-l întoarceți.

**PIURE** Verificați dacă sunt gata cartofii, apoi scurgeți-i și faceți-i piure, adăugând ulei de măsline extravirgin după gust, câte un praf de sare și de piper și puțină coajă rasă de lămâie. Transferați-l cu lingura pe un platou mare pentru servit.

**FICAT** Întoarceți ficatul, adăugați firele de rozmarin și puneți din nou baconul în tigaie. Lăsați pe foc încă 2 minute, apoi puneți ficatul peste piure și duceți platoul la masă.

**VERDEȚURI** Puneți frunzele de sfeclă pe un platou pentru servit, stropiți-le cu ulei de măsline extravirgin și cu zeama de la ½ lămâie. Adăugați un praf de sare și de piper și duceți platoul la masă.

**SERVIRE** Turnați sosul într-o cană și duceți-l la masă.





FOCACCIA UMPLUTĂ

PROSCIUTTO

SOS REMOULADE CU TELINĂ

MOZZARELLA CU SOS

GRANITA RĂCORITOARE DE LĂMÂIE

4 - 6 P O R Ţ I I





## FOCACCIA

o focaccia de 400 g  
un borcan de ardei de 450 g  
o linguriță de capere scurse  
6 roșii uscate la soare, în ulei  
o mână mare de măsline marinate  
de bună calitate  
un ardei iute roșu proaspăt  
o mână mare de roșii cherry  
3-4 castraveci cornișon  
o legătură mică de mentă proaspătă  
½ lămâie  
parmezan pentru ras

## SOS REMOULADE ȘI PROSCIUTTO

600 g rădăcină de țelină  
½ ardei iute roșu  
o pară

o legătură de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
o linguriță de muștar franțuzesc  
o linguriță de muștar cu boabe  
2 linguri oțet de vin alb  
2 pachete a câte 125 g de prosciutto  
de bună calitate

## SOS PESTO ȘI MOZZARELLA

2 sfere de mozzarella a câte 125 g  
100 g semințe de pin  
½ cățel de usturoi  
75 g parmezan  
o legătură mare de busuioc proaspăt  
opțional: câteva fire de busuioc  
grecesc proaspăt  
½ lămâie  
½ ardei iute uscat

## ASEZONARE

ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## GRANITA

o pungă de cuburi de gheață  
3-4 fire de mentă proaspătă  
o lămâie  
o lămâie verde  
o linguriță pastă sau extract  
de vanilie  
3 linguri cu vârf de zahăr tos  
un grepfrut roz  
iaurt natural pentru servire  
o caserolă mică de zmeură  
pentru servire

## SERVIRE

1 sticlă de vin roze rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 150°C (treapta 2) și atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie. Verificați dacă e loc în congelator pentru un platou.

**GRANITA** Umpleți pe jumătate vasul robotului de bucătărie cu cuburi de gheață. Adăugați frunzele de la 3-4 fire de mentă, coaja rasă de la cele două lămâi și o linguriță de pastă sau extract de vanilie. Amestecați până când obțineți un fel de „zăpadă”. Cu aparatul încă pornit, adăugați 3 linguri cu vârf de zahăr tos și zeama de la cele două lămâi. Întindeți „zăpada” pe un platou de servit și puneți-o direct în congelator.

**SOS REMOULADE ȘI PROSCIUTTO** Spălați repede vasul robotului și înlocuiți cuțitul standard cu răzătoarea cu găuri mari. Tăiați țelina în două și curățați-o de coajă, apoi feliați-o. Curățați de semințe ½ ardei iute, îndepărtați codița și mustățile pereii și tăiați-o în două pe lungime. Radeți în robotul de bucătărie țelina, jumătatea de ardei iute, para și o legătură de pătrunjel. Răsturnați amestecul într-un bol mare. Adăugați câte o linguriță de muștar franțuzesc și de muștar cu boabe, 5 linguri de ulei de măsline extravirgin, 2 linguri oțet de vin alb și câte un praf de sare și de piper. Amestecați ușor cu mâinile, gustați ca să vedeți dacă e bine condimentat și puneți deoparte.

**FOCACCIA** Puneți focaccia în cuptor pentru 15 minute, ca să se încălzească. Preparați umplutura: puneți pe un tocător ardeiul din borcan, o linguriță de capere, 6 roșii uscate la soare, o mână de măsline diverse, ardeiul iute, mâna de roșii cherry și 3-4 castraveci cornișon. Alegeți frunzele de mentă. Scoateți sămburii măslinelor. Tăiați ardeiul iute în fâșii subțiri, apoi tocați împreună toate ingredientele pentru umplutură și răsturnați-le într-un bol. Adăugați niște ulei de măsline extravirgin și zeama de la ½ lămâie; amestecați și frământați totul cu mâinile.

Scoateți focaccia din cuptor. Tăiați-o cu atenție în două, cu un cuțit de pâine zimțat și bine ascuțit, apoi deschideți-o ca pe o carte. Repartizați umplutura pe jumătatea de jos, picurați deasupra zeama rămasă în bol și radeți deasupra un strat gros de parmezan. Acoperiți cu cealaltă jumătate de pâine și duceți platoul la masă.

**SOS REMOULADE ȘI PROSCIUTTO** Aranjați feliile de prosciutto pe un tocător, puneți la mijloc sosul remoulade cu țelină și duceți totul la masă.

**SOS PESTO ȘI MOZZARELLA** Scurgeți sferile de mozzarella și puneți-le într-un bol. Clătiți repede robotul de bucătărie, apoi înlocuiți răzătoarea cu cuțitul standard. Amestecați 100 g semințe de pin, 75 g parmezan, ½ cățel de usturoi decojit și o legătură mare de busuioc proaspăt cu 100 ml de ulei de măsline extravirgin. Puneți 2 linguri din acest sos pesto peste mozzarella, iar restul puneți-l într-un borcan, pentru a doua zi. Stropiți apoi cu ulei de măsline extravirgin, apoi presărați cu câte un praf de sare și de piper. Amestecați pentru a acoperi brânza de condimente, presărați frunzele de pe câteva fire de busuioc grecesc și mai picurați puțin ulei de măsline extravirgin. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie, radeți niște parmezan, sfărâmați jumătatea de ardei iute uscat, apoi transferați mozzarella pe un platou pentru servit și duceți-o la masă.

**SERVIRE** Împărțiți comesenilor sendvișul cu focaccia și mozzarella asezonată. Serviți cu câteva felii de prosciutto, sosul remoulade și câte un pahar de vin roze rece.

**GRANITA** Când sunteți gata să serviți desertul, scoateți platoul cu granita din congelator. Afânați gheața cu o furculiță și stoarceți deasupra suc de grepfrutului roz. Duceți platoul la masă, împreună cu iaurtul natural și cu zmeura. E delicios!











FILE RUMENIT DE PORC  
ȘI CÂRNAT CATHERINE WHEEL  
SOS DE CIUPERCI CU CARNE  
PIURE DE ȚELINĂ  
FASOLE CU USTUROI

6 PORȚII





### FRIPTURĂ DE PORC

500 g mușchi de porc de bună calitate  
400 g cârnați chipolata de porc  
de bună calitate  
4 fire de rozmarin proaspăt  
2 mere roșii mici  
zahăr tos auriu

### PIURE

1 kg rădăcină de țelină  
câteva fire de cimbru proaspăt  
½ lămâie

### SOS

4 felii de bacon afumat striat  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
200 g rinichi de porc  
8 ciuperci de cultură, mijlocii,  
albe sau maronii  
opțional: puțin vin Marsala  
150 ml smântână  
o linguriță muștar englezesc

### FASOLE

400 g fasole verde  
½ lămâie  
un cățel de usturoi

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### SERVIRE

bere blondă englezească

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneți pe foc iute o tigaie cât mai mare, care poate fi folosită și în cuptor, iar pe foc mediu o tigaie mijlocie. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

**FRIPTURĂ DE PORC** Taiati mușchiul de porc în două, pe lungime, fără să-l separați în partea de sus, astfel încât să se deschidă ca o carte (sau rugați măcelarul să facă asta în locul vostru). Stropiți-l cu ulei de măsline, presărați câte un praf de sare și de piper, apoi frecați-l peste tot cu condimentele. Spălați-vă pe mâini. Puneți-l în tigaia mare pentru aproximativ 5 minute, întorcându-l la fiecare minut, până când se rumenește pe toate părțile.

**PIURE** Luați un tocător curat, curățați repede țelina cu un cuțit obișnuit sau cu unul pentru decojire rapidă și tăiați-o în bucăți mari (🔪). Puneți-o într-un bol mare pentru cuptor cu microunde. Adăugați câte un praf de sare și de piper, frunzele de cimbru și zeama de la ½ lămâie. Puneți un strop de apă clocotită și jumătatea de lămâie, apoi acoperiți bolul cu un strat dublu de folie. Introduceți-l în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 12 minute sau până când țelina se înmoaie. Spălați tocătorul și cuțitul.

**FRIPTURĂ DE PORC** Dacă e nevoie, adăugați un strop de ulei de măsline la mușchiul de porc. Micșorați puțin focul și mai lăsați-l câteva minute, întorcându-l des.

**SOS** Taiati feliile de bacon în fâșii subțiri și puneți-le în tigaia goală, cu un strop de ulei de măsline. Adăugați frunzele de pe câteva fire de rozmarin. Taiati rinichiul în două și îndepărtați eventualele țesuturi albe. Feliati mărunt rinichiul și ciupercile; adăugați-le în tigaie, împreună cu un praf de sare. Amestecați bine.

**FRIPTURĂ DE PORC** Încolăciți cârnatul în formă de roată (vedeți figura alăturată) și asigurați-vă că rămâne în această poziție cu ajutorul unor țepușe de lemn (🔪). Cu un clește de bucătărie, transferați mușchiul de porc într-o tavă pentru friptură și puneți-l în cuptor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când se rumenește pe ambele

părți. Adăugați un strop de ulei de măsline în tigaia goală și așezați la mijloc cârnatul sub formă de roată. Rumeniți pe ambele părți, apoi lăsați să se prăjească puțin în timp ce adăugați niște frunze de rozmarin în tigaie. Întoarceți cârnatul. Taiati merele în două, adăugați-le în tigaie și mișcați-le ca să absoarbă toată zeama.

**SOS** Țineți tigaia cu atenție și adăugați puțin vin Marsala – dacă ați decis să folosiți. Lăsați alcoolul să se evapore timp de un minut sau aprindeți-l imediat; după 30 de secunde de flambare, turnați 150 ml smântână și adăugați o lingură de muștar englezesc.

**FASOLE** Puneți o crăticioară pe foc iute, umpleți-o pe trei sferturi cu apă clocotită și adăugați un praf de sare. Îndepărtați capetele păstăilor de fasole. Introduceți fasolea în apă, puneți capacul și lăsați-o să fiarbă 5 minute sau până când se înmoaie suficient ca să poată fi consumată.

**FRIPTURĂ DE PORC** Presărați zahăr peste fiecare măr, apoi puneți tigaia în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 10 minute – timp în care veți termina ce mai e de făcut.

**PIURE** Scoateți bolul din cuptorul cu microunde și verificați dacă țelina e gata; aruncați lămâia și excesul de apă. Adăugați ulei de măsline extravirgin și condimentați cu sare și piper. Faceți țelina piure și duceți-o la masă.

**SOS** Să ne întoarcem la ciupercile cremoase. Adăugați puțină apă de la fasole, dacă e nevoie, pentru subțiere, apoi adăugați condimente dacă e cazul și duceți sosul la masă.

**FASOLE** Scurgeți-o într-o strecurătoare și răsturnați-o pe un platou. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie și adăugați un cățel de usturoi zdrobit cu coajă cu tot. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin, adăugați câte un praf de sare și de piper, amestecați și duceți platoul la masă.

**SERVIRE** Așezați cârnatul și mușchiul de porc pe un tocător; duceți-le la masă împreună cu fasolea. Lăsați mușchiul un minut sau două, cât timp se servește lumea, apoi tăiați-l felii și puneți alături niște bere bună.





COTLETE DE PORC  
ȘI ȘORICI CROCANȚI  
CARTOFI ZDROBIȚI  
VARZĂ CU MENTĂ  
CREMĂ DE OUĂ CU PIERȘICI

4 PORȚII





### FRIPTURĂ DE PORC

4 cotlete de porc cu șorici a câte 180 g  
8 căței de usturoi  
o linguriță semințe de fenicul  
o legătură mică de salvie proaspătă  
miere lichidă pentru picurat deasupra

### CARTOFI

700 g cartofi  
½ lămâie  
o linguriță cu vârf muștar cu boabe  
o legătură mică de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată

### VARZĂ

o varză cretă mică  
2 lingurițe cu vârf de sos de mentă  
de bună calitate

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### CREMĂ CU PIERSICI

2 conserve a câte 415 g, cu jumătăți  
de piersici în suc propriu  
un baton de scorțișoară  
425 g cremă de ouă de bună calitate  
4 biscuiți dulci  
câteva fire de mentă proaspătă

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o tigaie mare pe foc iute.

**FRIPTURĂ DE PORC** Puneți cotletele de porc pe un tocător din plastic; scoateți-le șoricul și o parte din grăsime. Tăiați apoi șoricul în fâșii de 1 cm și puneți-l în tigaie, cu grăsimea în jos, ca să devină crocant.

**CARTOFI** Spălați cartofii și îndepărtați porțiunile noduroase. Tăiați-i în două pe cei mai mari, crestați-i pe cei întregi și puneți-i într-un bol mare pentru servit, care să poată fi folosit în cuptorul cu microunde. Adăugați ½ lămâie și câte un praf de sare și de piper. Acoperiți bolul cu un strat dublu de folie și introduceți-l în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 17 minute sau până când cartofii sunt gata.

**FRIPTURĂ DE PORC** Întoarceți șoricul cu ajutorul unui clește. Crestați grăsimea de pe cotlete, apoi condimentați-le pe ambele părți cu sare și piper din belșug. Când șoricul a devenit crocant și rumen, luați tigaia de pe foc.

**VARZĂ** Tăiați varza în două, îndepărtați cotorul și frunzele exterioare. Tăiați varza în 8 bucăți și puneți-le deoparte, într-o cratiță mare.

**FRIPTURĂ DE PORC** Zdrobiți în podul palmei 8 căței de usturoi, fără a-i decoji, și adăugați-i în tigaie, pe care trebuie s-o puneți înapoi pe foc. Împingeți șoricul și usturoiul spre marginile tigăii, apoi așezați toate cele patru cotlete în poziție verticală, cu grăsimea în jos (ca în imaginea de pe pagina alăturată). Cu un clește de bucătărie, transferați bucățile de șorici și usturoiul într-o tavă pentru friptură. Presărați semințele de fenicul deasupra și puneți tava în cuptor, pe raftul de sus. Spălați-vă bine pe mâini, apoi alegeți frunzele de salvie.

**VARZĂ** Turnați apă clocotită în cratiță și adăugați un praf de sare. Puneți capacul și dați focul la maximum. Fierbeți varza 6-8 minute sau până când se înmoaie suficient.

**FRIPTURĂ DE PORC** Când cotletele s-au rumenit pe partea cu grăsimea, întindeți-le în tigaie cu ajutorul unui clește de bucătărie. Prăjiți-le încă 4 minute, întorcându-le de pe o parte pe alta, până când se rumenesc. Scoateți tava cu șorici din cuptor, apoi adăugați frunzele de salvie și cotletele de porc. Amestecați, apoi aranjați frunzele de salvie și șoricul peste cotlete. Stropiți carnea cu puțină miere, de la înălțime, apoi introduceți tava în cuptor pentru încă 10 minute sau până când cotletele sunt gata și au un aspect plăcut.

**CREMĂ CU PIERSICI** Puneți piersicile și sucul lor într-o crăticioară mică. Adăugați un baton de scorțișoară și țineți apoi la foc iute. Lăsați să scadă.

**VARZĂ** Scurgeți varza într-o strecurătoare, apoi puneți-o din nou în cratiță și adăugați 2 lingurițe cu vârf de sos de mentă, câte un praf de sare și de piper și un strop de ulei de măsline extravirgin. Amestecați ușor cu cleștele de bucătărie. Puneți capacul la loc, pentru ca varza să rămână caldă, și duceți-o la masă.

**CARTOFI** Scoateți cartofii din cuptorul cu microunde. Îndepărtați cu atenție folia. Verificați dacă sunt gata cartofii și aruncați jumătatea de lămâie. Adăugați o linguriță cu vârf de muștar, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Zdrobiți cartofii cu o lingură, amestecându-i cu toate condimentele. Duceți-i la masă.

**CREMĂ CU PIERSICI** Puneți crema de ouă pe un platou. Așezați deasupra piersicile fierbinți și acoperiți-le cu biscuiții sfărâmați. Picurați puțin din sucul cald în care au fiert piersicile (aruncați restul de zeamă); decorați cu bucățele de frunze de mentă.

**FRIPTURĂ DE PORC** Scoateți cotletele din cuptor și duceți-le direct la masă. Serviți cu minunata varză mentolată și cu cartofii zdrobiți.





CASSOULET  
CU CÂRNATI

SALATĂ CALDĂ DE BROCCOLI  
BEZELE

4 PORȚII





## CASSOULET

4 felii de bacon afumat, striat,  
cu carne și slănină  
1½ cepe roșii  
câteva fire de rozmarin proaspăt  
½ legătură mică de salvie proaspătă  
3 frunze de dafin proaspăt  
2 fire de praz  
400 g cârnați chipolata de bună calitate  
3-4 felii groase de pâine  
2 căței de usturoi  
un borcan de pastă de roșii de 680 g  
o cutie (390 g) de fasole albă  
cu bobul mare și plat  
o cutie (390 g) de fasole albă  
cu bobul mic

## BROCCOLI

400 g broccoli  
¼ ceapă roșie mică  
un cățel de usturoi  
2 roșii prunișoare bine coapte  
o lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## DESERT

150 g zmeură sau căpșuni  
o lingură miere lichidă și încă puțină  
de rezervă  
4 linguri iaurt grecesc  
4 bezele  
4 lingurițe cremă de lămâie  
de bună calitate  
câteva frunzulițe de mentă proaspătă

## SERVIRE

o sticlă de vin roșu

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**CASSOULET** Tăiați 4 felii de bacon de circa 1 cm grosime și puneți-le într-o tavă mare pentru friptură, cu câteva linguri de ulei de măsline. Puneți tava pe foc iute. Tăiați în două, decojiți și feliați 1½ cepe roșii. Alegeți frunzele de rozmarin și majoritatea frunzelor de salvie; puneți-le în tavă împreună cu frunzele de dafin, păstrând câteva fire de salvie pentru mai târziu. Curățați firele de praz și aruncați frunzele exterioare. Tăiați prazul în două, pe lungime, spălați eventualele impurități, apoi tocați-l mărunt. Adăugați ceapa și prazul în tavă, împreună cu puțină apă clocotită, amestecați și lăsați-le să se înmoaie. Așezați cârnații într-o altă tavă pentru friptură, stropiți-i și frecați-i cu puțin ulei de măsline, apoi puneți-i sub grill pentru 8 minute. Amestecați legumele.

**BROCCOLI** Puneți o cratiță pe foc iute. Aruncați capetele tulpinilor de broccoli.

**DESERT** Puneți jumătate din fructe într-un bol, cu o lingură de miere, și zdrobiți-le până când se înmoaie. Adăugați iaurtul grecesc și amestecați ușor, pentru a obține un aspect marmorat, apoi puneți bolul în frigider. Așezați bezelele pe o planșetă pentru servit și puneți pe fiecare o linguriță cu cremă de lămâie. Lăsați-le așa, iar înainte de a le duce la masă puneți pe fiecare câte un strop din amestecul de fructe și iaurt. Presărați câteva fructe în plus, un pic de miere și câteva frunzulițe de mentă.

**CASSOULET** Rupeți feliile de pâine în bucăți mari și puneți-le în robot împreună cu un praf de sare și de piper, ½ din firele de salvie păstrate, 2 căței de usturoi și puțin ulei de măsline. Amestecați-le până când obțineți firimituri mari, aproximativ egale. Adăugați în tava cu legume pasta de roșii și fasolea, împreună cu zeama din conserve.

**BROCCOLI** Curățați ¼ ceapă roșie și radeți-o mai mare într-un bol. Adăugați un cățel de usturoi zdrobit. Tăiați în două roșiile prunișoare, aruncați semințele, apoi radeți-le cu atenție, cu partea carnoasă în jos, pe o răzătoare cu găuri mari. Aruncați cojile rămase. Adăugați ulei de măsline extravirgin, după gust, condimentați cu atenție, apoi stoarceți deasupra zeama de la o lămâie și amestecați.

**CASSOULET** Scoateți cârnații din cuptor. Presărați jumătate din firimiturile din robotul de bucătărie peste legume și fasole. Așezați deasupra cârnații cu partea rumenită în jos și presărați-i cu restul de firimituri. Alegeți restul frunzelor de salvie, stropiți-le cu ulei de măsline și puneți-le deasupra. Introduceți tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 4 minute sau până când firimiturile se rumenesc și devin crocante.

**BROCCOLI** Introduceți broccoli în cratița cu apă clocotită, cu tulpinile în jos, și puneți capacul. Fierbeți câteva minute sau până când se înmoaie.

**SERVIRE** Scurgeți broccoli când s-a înmuiat, așezați-l pe un platou și acoperiți-l cu sos. Amestecați repede și duceți platoul la masă. Scoateți tava cu cassoulet din cuptor și duceți-o la masă, împreună cu o sticlă de vin roșu bun.











# PICNIC ENGLEZESC

4 P O R Ţ I I (enorme sau chiar 8 porții în cazul unui prânz mai ușor)





RULOURI CU CÂRNĂȚI, PATE DE MACROU, SPARANGHEL DELICIOS  
SALATĂ FRAGEDĂ, PIMM'S ETON MESS





### RULOURI CU CÂRNAȚI

făină simplă pentru presărat  
375 g aluat franțuzesc rulat  
un ou  
12 cârnați chipolata din carne slabă,  
de bună calitate (aproximativ 400 g)  
o linguriță semințe de fenicul  
parmezan pentru ras  
o lingură semințe de susan

### SPARANGHEL

350 g sparanghel  
½ lămâie  
brânză Lancashire, pentru servit

### PATE

2 lingurițe cu vârf pastă de hrean  
300 g macrou afumat

200 g cremă de brânză slabă  
o legătură de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
2 lămâi  
o legătură mică de ridichi  
o pâine cu coaja tare

### SALATĂ FRAGEDĂ

o pungă de 100 g de năsturel  
gata spălat  
4 cepe murate  
o pară  
½ lămâie

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

### DESERT PIMM'S ETON MESS

400 g căpșuni  
o lingură cu vârf zahăr tos auriu  
o portocală roșie  
2 lingurițe pastă sau extract  
de vanilie  
un strop de lichior de fructe Pimm's  
250 g iaurt cu puțină grăsime  
sau crème fraîche  
8 bezele  
câteva fire de mentă proaspătă

### SERVIRE

muștar englezesc  
o sticlă mare de limonadă tradițională

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneți o tigaie-grătar pe foc iute. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**RULOURI CU CÂRNAȚI** Presărați o suprafață curată cu făină simplă și întindeți aluatul franțuzesc. Tăiați-l în două, pe lungime. Bateți oul într-un bol mic, apoi ungeți jumătățile de aluat cu ajutorul unei pensule. Aliniați cârnații pe aluat, câte 6 pe flecare jumătate (ca în imaginea alăturată). Zdrobiți într-un mojar o linguriță de semințe de fenicul și presărați-le peste cârnați. Acoperiți cu un strat de parmezan ras fin.

Rulați aluatul peste cârnați și, cu o furculiță, uniți marginile, astfel încât să obțineți 2 rulouri lungi. Ungeți-le cu restul de ou și presărați-le cu semințele de susan. Stropiți o tavă de copt cu ulei de măsline, apoi tăiați flecare rulou lung în 10 mai mici. Așezați-le în tava unsă cu ulei și introduceți în cuptor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când rulourile se umflă și capătă o nuanță aurie. Spălați-vă pe mâini, apoi puneți pâinea pentru pate în cuptor ca să se încălzească.

**SPARANGHEL** Îndepărtați capetele lemnoase, clătiți repede vârfurile și puneți-le în tigaia-grătar fierbinte. Lăsați-le până când se rumenesc frumos pe toate părțile, întorcându-le din când în când.

**PATE** Puneți 2 lingurițe cu vârf de pastă de hrean în robotul de bucătărie, împreună cu macroul și crema de brânză, legătura de pătrunjel și un praf de piper. Adăugați coaja rasă de la o lămâie și zeama de la 1½ lămâi. Porniți aparatul și lăsați-l să meargă câteva minute, în timp ce spălați ridichile, le tăiați în două și le aranjați pe marginea unui bol pentru servit. Când ați obținut un amestec omogen, transferați-l în bol. Puteți pune pateul în frigider ca să se întărească puțin, dar eu îl prefer ceva mai moale. Stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin, apoi duceți-l la masă împreună cu pâinea caldă și o jumătate de lămâie pe care s-o stoarceți deasupra.

**SPARANGHEL** Întoarceți sparanghelul.

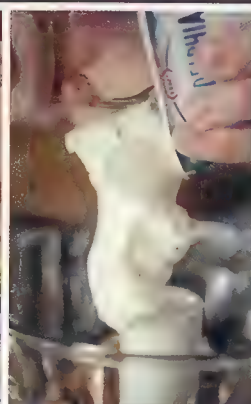
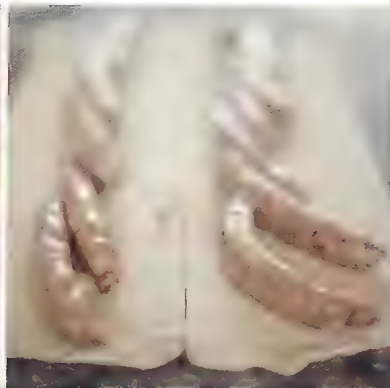
**SALATĂ** Răsturnați năsturelul pe un platou. Tocați mărunț 4 cepe murate mari și împrăstiați-le peste năsturel. Tăiați para în felii subțiri, rotunde, fără să scoateți mijlocul cu sâmburi, apoi tăiați rondelele sub formă de bețișoare și puneți-le peste ceapă și năsturel. Asezonați cu ulei de măsline extravirgin după gust și cu câte un praf de sare și de piper. Duceți salata la masă, cu o jumătate de lămâie pentru stors deasupra.

**SPARANGHEL** Stropiți vârfurile cu puțin ulei de măsline extravirgin și cu zeama de la ½ lămâie. Scuturați tigaia, asezonați ușor, apoi răsturnați sparanghelul pe un platou pentru servit. Duceți-l la masă împreună cu o bucată de brânză Lancashire pentru ras deasupra.

**RULOURI CU CÂRNAȚI** Dacă rulourile s-au rumenit și sunt gata, scoateți-le din cuptor. Altminteri, mai lăsați-le până când preparați desertul.

**DESERT** Tăiați căpșunile felii și puneți-le într-un bol, cu o lingură cu vârf de zahăr. Radeți deasupra coaja de portocală și stoarceți zeama de la ½ portocală. Adăugați 2 lingurițe de pastă sau extract de vanilie, apoi zdrobiți totul cu o furculiță. Turnați un strop de Pimm's și amestecați din nou. Puneți 2 linguri de iaurt sau crème fraîche pe un platou și întindeți bine pe toată suprafața, adăugând amestecul de căpșuni. Sfărâmați deasupra bezelele, amestecați, presărați niște frunze de mentă și duceți desertul la masă, împreună cu restul bezelelor, pe care le veți sfărâma chiar înainte de servire.

**SERVIRE** Scoateți rulourile cu cârnați din cuptor, aranjați-le pe un platou și duceți-le direct la masă, împreună cu niște muștar englezesc.











ROATĂ DE CÂRNĂȚI  
PIURE CU HREAN  
SALATĂ DE MERE  
SOS DE PRAZ ȘI SALVIE  
MERE UMPLUTE

4-6 PORȚII





## ROATĂ DE CÂRNAȚI (CATHERINE WHEEL SAUSAGE)

2 pachete a câte 6 cârnați înșiruiți,  
de bună calitate (aproximativ 400 g)  
3 fire de salvie proaspătă

### SOS

2 fire de praz  
câteva fire de salvie proaspătă  
un cub concentrat de supă de pui  
ecologic  
o lingură cu vârf făină simplă  
200 ml cidru de bună calitate

## PIURE CU HREAN

800 g cartofi  
o bucată mare de unt  
2 lingurițe cu vârf pastă de hrean

### SALATĂ DE MERE

4 bucăți biscuiți crocanți din multocereale  
50 g cremă de brânză  
o lămâie  
un măr mic  
50 g năsturel spălat

### ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## MERE UMLUTE (4 sau 6 porții)

4 mere mici (sau 6, dacă aveți  
6 oameni la masă)  
un ou  
100 g zahăr tos auriu  
100 g caise uscate  
100 g migdale decojite  
opțional: lichior Cointreau pentru  
stropit, smântână sau iaurt natural  
pentru servire

### SERVIRE

un borcan de muștar englezesc  
cidru rece

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grilul cuptorului la maximum. Puneți o cratiță mare pe foc mic. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**ROATĂ DE CÂRNAȚI** Mototoliți sub jetul de apă o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeți-o. Derulați pe ea membranele dintre cârnați și împingeți carnea ca să obțineți 2 cârnați lungi. Rulați-i pe amândoi sub forma unei roți mari. Fixați-i cu ajutorul unor țepușe din lemn (🔗). Alegeți frunzele de salvie și strecurați-le în golurile rămase. Stropiți cârnații cu ulei de măsline și frecați-i ca să-l absoarbă. Ridicați hârtia cu cârnați și puneți-o într-o tavă mare pentru friptură. Îndepărtați hârtia care atârână. Spălați-vă pe mâini. Introduceți tava sub grilul cuptorului, pe raftul de sus, pentru 10 minute sau până când cârnații încep să se rumenească.

**MERE UMLUTE** Curățați merele de miezul cu sămburi, apoi găuriți-le în mijloc. Puneți oul în robotul de bucătărie și adăugați 100 g zahăr tos auriu, 100 g caise uscate și 100 g migdale decojite (ușor de memorat!) Amestecați-le în robot. Umpleți merele cu acest amestec, împingând ca să ajungă până la fund. Dacă v-a rămas umplutura, întindeți-o pe fundul unui vas de pământ care poate fi folosit în cuptorul cu microunde și în care merele încap fix. Așezați merele deasupra și puneți-le la microunde pentru 10 minute, la putere maximă, neacoperite.

**SOS** Puneți pe foc mic o tigaie mare cu capac.

**PIURE CU HREAN** Măriți focul sub cratița mare. Tăiați cartofii în bucăți de 1 cm, puneți-i în cratiță și turnați apă clocotită cât să-i acopere (păstrați restul de apă pentru mai târziu). Presărați sare și puneți capacul.

**SOS** Spălați tocătorul. Curățați cele două fire de praz, înjumătățiți-le pe lungime și clătiți-le. Tăiați-le în felii de 1 cm grosime și adăugați-le în tigaia goală, cu puțin ulei de măsline și niște apă clocotită. Puneți capacul și fixați focul la nivel mediu. Amestecați din când în când.

**ROATĂ DE CÂRNAȚI** Probabil că au trecut deja cele 10 minute. Scoateți tava din cuptor, întoarceți cârnații și puneți tava la loc, pe raftul de sus.

**SALATĂ DE MERE** Rupeți biscuiții în bucățele de mări-mea unei îmbucături. Întindeți pe fiecare puțină cremă de brânză, cu dosul unei lingurițe. Aranjați bucățelele pe marginea unui platou. Radeți deasupra fin coaja de la ½ lămâie și presărați puțin piper negru. Tăiați baza mărului, apoi tăiați-l în rondele cât mai subțiri. Puneți rondelele una peste alta și tăiați-le bețișoare. Stoarceți deasupra zeama de la jumătatea de lămâie pentru a împiedica oxidarea mărului, apoi amestecați.

**SOSTăiați** mărunț salvia și amestecați-o cu prazul. Adăugați concentratul de supă de pui fărâmițat și o lingură cu vârf de făină. Amestecați și adăugați 200 ml cidru. Lăsați-l să sfârșie, apoi turnați 200 ml apă clocotită. Micșorați focul și lăsați sosul să scadă până la consistența dorită.

**SALATĂ DE MERE** Puneți grămăjoare de năsturel printre bucățelele de biscuiți. Împrăstiați deasupra mărul cu sos. Puneți într-o parte cealaltă jumătate de lămâie pentru stors, stropiți salata cu ulei de măsline extravirgin și duceți-o la masă.

**MERE UMLUTE** Scoateți vasul cu mere din cuptorul cu microunde. Dacă umplutura s-a revărsat, împingeți-o la loc cu o lingură. Mutați tava cu cârnați pe raftul de jos al cuptorului și puneți merele pe raftul de sus pentru câteva minute, ca să se caramelizeze sub gril.

**PIURE CU HREAN** Scurgeți cartofii într-o strecurătoare, puneți-i la loc în cratiță și zdrobiți-i, împreună cu o bucată mare de unt și câte un praf de sare și de piper. Încorporați 2 lingurițe cu vârf de pastă de hrean și duceți piureul la masă.

**MERE UMLUTE** Turnați smântâna într-o cană pentru servit. Când merele sunt rumene scoateți-le din cuptor. Dacă vreți un efect spectaculos, stropiți-le cu puțin Cointreau și aprindeți alcoolul cu un chibrit. După ce flacăra s-a stins, turnați smântână peste mere.

**SERVIRE** Puneți cârnații pe un tocător și duceți-i la masă împreună cu sosul. Puneți alături un vas cu muștar englezesc și împărțiți mâncarea. Turnați în pahare niște cidru rece.





# GUSTĂRI ÎN STIL SPANIOL

6 PORȚII



TORTILLA, CÂRNAȚI CHORIZO GLAZURAȚI, BRÂNZĂ MANCHEGO  
ȘI MEZELURI CU MIERE, ARDEI UMPLUȚI, RULOURI DE ANȘOA





## TORTILLA

250 g cartofi noi mici  
o ceapă roșie mică  
o linguriță semințe de fenicul  
2 căței de usturoi  
½ legătură mică de rozmarin proaspăt  
8 ouă  
o mână mare de rucola gata spălată,  
pentru servire

## CHORIZO

250 g cârnați chorizo semiafumați,  
de bună calitate  
2 căței de usturoi  
4 linguri oțet de vin roșu  
o lingură miere lichidă

## ARDEI

100 g Manchego (brânză de oaie)  
o pâine ciabatta  
50 g migdale decojite  
o legătură mică de cimbru proaspăt  
oțet de vin roșu  
un borcan (450 g) de ardei întregi

## MANCHEGO

100 g brânză Manchego  
100 g mezeluri spaniole afumate,  
precum pata negra  
miere lichidă pentru stropit  
cafea instant sau măcinată,  
de bună calitate  
o mână de măsline negre  
opțional: câteva fire de cimbru  
sau oregano proaspăt

## ANȘOA

100 g anșoa marinată sau aseasonată,  
de la raionul de produse congelate  
câteva fire de pătrunjel proaspăt  
cu frunza lată  
o lămâie  
150 g roșii cherry  
boia afumată pentru presărat

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## SERVIRE

o sticlă de apă carbogazoasă  
o portocală  
o sticlă rece de vin de Xeres sec

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți pe foc iute o tigaie medie, care poate fi folosită în cuptor (cu diametrul de circa 26 cm), și o tigaie mică pe foc scăzut. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Ațasați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

**TORTILLA** Tăiați cartofii în bucățele de 1 cm. Puneți-i în tigaia medie, cu puțin ulei de măsline, și amestecați. Tăiați ceapa roșie în două, curățați-o de coajă și tocați-o mai mare. Când cartofii au prins culoare, adăugați ceapa în tigaie, împreună cu semințele de fenicul, și amestecați bine. Ocupați-vă de celelalte treburi, dar nu uitați să mai amestecați cartofii din când în când.

**CHORIZO** Tăiați cârnații chorizo în rondele de 2 cm groșime. Puneți-le în tigaia mică, adăugând un strop de ulei de măsline, și amestecați din când în când, până când cârnații devin rumeni și crocanți.

**ARDEI** Îndepărtați coaja brânzei, apoi sfărâmați-o în robot împreună cu o mână de ciabatta ruptă în bucăți, 50 g migdale decojite, frunzele de cimbru, câte un praf de sare și de piper și puțin oțet de vin roșu. Când ați obținut firimituri fine, umpleți ardeii cu acest amestec (nu e nevoie să-i îndesați prea tare), apoi puneți-i într-un vas de copt. Presărați-i cu firimiturile rămase. Adăugați firele de cimbru care v-au rămas, stropiți-i cu puțin ulei de măsline, apoi puneți-i sub grillul cuptorului, pe raftul din mijloc, pentru 8 minute. Rupeți în două restul de pâine ciabatta și duceți-o la masă.

**MANCHEGO** Puneți feliile de mezel pe un tocător, alături de o bucată mare de brânză Manchego. Picurați puțină miere peste brânză, apoi presărați-o cu un praf de cafea măcinată. Adăugați peste mezeluri o mână de măsline negre și câteva frunze de cimbru sau oregano, dacă doriți. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin, presărați cu puțin piper și duceți totul la masă.

**CHORIZO** Zdrobiți ușor 2 căței de usturoi nedecojiți, cu podul palmei sau cu fundul unei cratițe, și puneți-i în tigaie.

**TORTILLA** Cartofii trebuie să fie deja aurii, așa că micșorați focul. Adăugați 2 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, și majoritatea frunzelor de rozmarin. Amestecați. Aseasonați cu un praf de sare și de piper.

**CHORIZO** Scurgeți cu atenție aproape toată grăsimea, lăsând cam o lingură. Adăugați oțetul de vin roșu și mierea; lăsați să scadă, astfel încât să obțineți un sos foarte lipicios. Supravegheați și scuturați tigaia din când în când, ca să nu se prindă de fund.

**TORTILLA** Gustați amestecul de cartofi ca să vedeți dacă e suficient de condimentat, apoi spargeți ouăle direct în tigaie și amestecați ușor cu o lingură de lemn, astfel încât să obțineți un efect marmorat. Măriți focul la mediu. Când ouăle încep să se prindă, presărați restul frunzelor de rozmarin și puneți tigaia sub grill, pe raftul de sus, pentru 3–5 minute sau până când felul este gata, pufos și auriu.

**ANȘOA** Puneți fileurile de anșoa într-un bol pentru servire. Tocați mărunț câteva fire de pătrunjel și presărați-le deasupra. Adăugați coaja rasă fin de la ½ lămâie și câțiva stropi de ulei de măsline extravirgin. Tăiați în două roșiile cherry și așezați-le lângă anșoa, împreună cu un mănunchi de scobitori, pentru ca fiecare să-și ruleze propriile „frigărui”. Adăugați un praf de boia și duceți bolul la masă.

**SERVIRE** Duceți la masă tortilla și ardeii umpluți. Așezați lângă tortilla o mână mare de rucola. Duceți și tigaia cu cârnații chorizo lipicioși. Serviți alături de o cană cu apă carbogazoasă cu gheață, umplută cu felii de portocale, și cu o sticlă rece de vin de Xeres sec.





# ANTRICOT MAROCAN DE MIEL

4-6 PORȚII



LIPII, CUȘCUȘ CU VERDEȚURI  
ARDEI UMPLUȚI, SUC DE RODII





## MIEL

2 antricoate de miel cu câte 8 coaste, fără grăsime  
o nucșoară întreagă pentru ras  
o linguriță chimion măcinat  
o linguriță boia dulce plus încă puțin pentru presărat deasupra  
o linguriță cimbru uscat  
o lămâie

## CUȘCUȘ

200 g cușcuș  
un ardei iute roșu proaspăt  
o legătură mare de pătrunjel  
proaspăt cu frunza lată sau de mentă  
o lămâie

## GARNITURI

un pachet de lipii  
o lingură cimbru sau oregano uscat  
250 g iaurt natural  
o linguriță cu vârf de pastă harissa  
200 g humus  
½ lămâie

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## ARDEI UMPLUȚI

60 g brânză bună pentru topit, precum Cedar sau Fontina  
8 ardei roșii mici, din borcan

## BĂUTURĂ

cuburi de gheață  
câteva fire de mentă proaspătă  
½ lămâie  
o rodie  
o sticlă de apă carbogazoasă

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o tigaie mare pe foc mediu. Puneți în cuptor o tavă pentru friptură și încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7).

**MIEL** Pe o foaie de hârtie care nu absoarbe grăsimea, așezată pe o planșetă, puneți bucățile de carne și tăiați-le în jumătate, astfel încât să obțineți 4 antricoate de miel. Crestați rapid în zigzag suprafața fiecărei bucăți, apoi radeți fin deasupra ½ nucșoară și presărați chimion, boia și cimbru. Frecați antricoatele ca să se îmbibe cu arome, apoi puneți-le în tigaia încinsă, cu un strop de ulei de măsline. Aruncați hârtia. Rumeniți carnea pe toate părțile timp de vreo 5 minute, întorcând-o din când în când, în timp ce vă ocupați de celelalte treburi.

**CUȘCUȘ** Răsturnați cușcușul într-un bol mare, adăugând un strop de ulei de măsline și apă clocotită cât să-l acopere. Asezonati-l cu un praf de sare, acoperiți-l cu o farfurie și puneți-l deoparte pentru câteva minute.

**GARNITURI** Așezați lipiile pe un tocător. Stropiți-le cu ulei de măsline, presărați-le cu sare și cu cimbru sau oregano uscat. Motoliți și umeziți o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeți-o. Așezați deasupra lipiile, una peste alta, înfășurați-le în hârtie, apoi puneți-le în cuptor, pe raftul de jos, ca să se încălzească.

**MIEL** Verificați dacă e gata carnea. Când s-a rumenit, transferați-o în tava încinsă, cu oasele în sus, și puneți tava în cuptor, pe raftul de sus. Lăsați-o 14 minute dacă vreți ca friptura să fie mediu făcută, ceva mai puțin dacă o doriți în sânge și mai mult dacă vreți să fie bine făcută. Cam după 7 minute, întoarceți antricoatele. Clătiți tigaia în care ați prăjit carnea și ștergeți-o cu un șervet, apoi puneți-o pe foc mic.

**BĂUTURĂ** Umpleți pe jumătate cu gheață o carafă mare. Striviți câteva fire de mentă proaspătă și adăugați-le în carafă, împreună cu zeama de la ½ lămâie. Puneți o

strecurătoare peste carafă, tăiați rodia în două și stoarceți ambele jumătăți, astfel încât toate bobitele să se spargă și tot sucul să se adune în carafă. Aruncați ce rămâne în strecurătoare. Completați cu apă carbogazoasă, amestecați cu o lingură de lemn și duceți băutura la masă.

**ARDEI UMPLUȚI** Împărțiți brânza în 8 felii și puneți câte o felie în fiecare ardei.

**MIEL** Întoarceți antricoatele, scuturați ușor tava și adăugați un praf de sare. Puneți tava înapoi în cuptor.

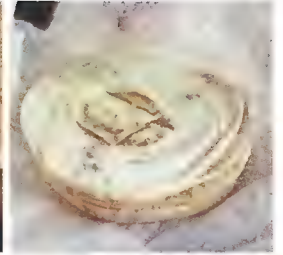
**CUȘCUȘ** Curățați de semințe ardeiul iute și tocați-l mărunț. Mărunțiți fin majoritatea frunzelor de pătrunjel sau de mentă (păstrați cam o mână de frunze). Luați farfuria de pe cușcuș, adăugați pătrunjelul și ardeiul iute tocat, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Stoarceți deasupra zeama de la o lămâie. Amestecați și afânați cu o furculiță. Gustați și mai adăugați condimente, după gust, apoi duceți cușcușul la masă.

**GARNITURI** Puneți iaurtul într-un bol și încorporați pasta harissa. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin și adăugați câteva din frunzele de pătrunjel păstrate. Puneți humusul pe o farfurie, faceți o adâncitură la mijloc și picurați ulei de măsline extravirgin. Adăugați câte un praf de sare și de piper, puțină zeamă de lămâie și un praf de boia. Duceți garniturile la masă.

**ARDEI UMPLUȚI** Picurați ulei de măsline în tigaia folosită pentru miel, apoi adăugați ardeii. Căliți-i doar 1½-2 minute; stingeți focul când brânza s-a topit. Rapid și delicios!

**MIEL** Scoateți antricoatele din cuptor și lăsați-le pe un tocător pentru câteva minute.

**SERVIRE** Răsturnați ardeii pe o farfurie și presărați-i cu frunze de pătrunjel sau mentă. Scoateți lipiile din cuptor. Presărați carnea de miel cu restul de pătrunjel și așezați alături lămâia tăiată felii. Duceți totul la masă și savurați!





MIEL DE PRIMĂVARĂ

PLATOU DE LEGUME

SOS DE MENTĂ

SOS CHIANTI

FONDUE DE CIOCOLATĂ

4 - 6 PORȚII





## MIEL

un antricot de miel cu 8 coaste,  
fără grăsime  
2 bucăți mușchi de miel din zona  
gâtului (aproximativ 250 g)  
3 fire de rozmarin proaspăt  
2 căței de usturoi  
o linguriță muștar Dijon  
oțet de vin alb  
300 g roșii cherry pe vrej

## SOS CHIANTI

4 felii bacon afumat  
2 fire rozmarin proaspăt  
o lingură cu vârf făină simplă  
½ pahar de vin roșu

## LEGUME

500 g cartofi noi mici  
250 g morcovi mici  
o legătură mentă proaspătă (tulpini)  
un cub concentrat supă de pui ecologic  
200 g fasole verde fideluță  
200 g fasole verde lată  
½ varză creată  
200 g mazăre congelată  
un cub de unt  
½ lămâie

## SOS DE MENTĂ

o legătură mentă proaspătă (frunze)  
4 linguri oțet de vin roșu  
o lingură zahăr tos auriu

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## FONDUE

100 g ciocolată neagră de bună  
calitate (cu 70% cacao)  
o linguriță pastă sau extract de vanilie  
100 ml lapte  
4-6 mâini fructe (mango, căpșuni, ananas)

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigaie mare și o cratiță mare pe foc iute. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7).

**MIEL** Tăiați în două antricotul de miel, asezonați cu sare și piper, apoi puneți carnea în tigaie, cu puțin ulei de măsline.

**LEGUME** Spălați cartofii și îndepărtați capetele morcovilor. Adăugați totul într-o cratiță mare, împreună cu un praf de sare. Rupeți frunzele de mentă și puneți-le deoparte pentru sos. Adăugați în cratiță mănunchiul de tulpini (nu-l desfaceți). Turnați apă clocotită cât să acopere legumele și adăugați cubul concentrat de supă. Puneți capacul.

**MIEL** Picurați ulei de măsline peste mușchiul de miel și asezonați-l. Întoarceți antricoatele, apoi adăugați în tigaie cele două bucăți de mușchi. Rumeniți capetele cărnii și întoarceți fiecare bucată atunci când e cazul, astfel încât să se rumenească pe toate părțile.

Alegeți frunzele de pe 3 fire de rozmarin și puneți-le într-un mojar, cu un praf de sare și de piper. Curățați usturoiul, adăugați-l în mojar și zdrobiți totul bine. Întoarceți carnea de miel. Puneți în mojar și muștarul Dijon, câteva linguri ulei de măsline și puțin oțet de vin alb. Amestecați.

Verificați dacă mielul e rumenit peste tot, apoi transferați-l într-o tavă pentru friptură cu ajutorul unui clește. Scurgeți aproape toată grăsimea din tigaie, apoi puneți-o pe foc foarte mic pentru a prepara sosul. Întindeți peste miel amestecul din mojar și așezați deasupra roșiile cu vrej. Amestecați, astfel încât totul să se impregneze bine cu condimente. Presărați sare și puneți tava în cuptor, pe raftul de sus; lăsați-o 14 minute dacă vreți ca friptura să fie mediu făcută, mai puțin dacă o doriți în sânge și mai mult dacă vă place bine făcută. Întoarceți antricoatele după 7 minute.

**SOS CHIANTI** Tăiați baconul în felii subțiri și puneți-l în tigaie.

**SOS DE MENTĂ** Tocați mărunț frunzele de mentă și adăugați-le în mojar, fără să-l mai spălați. Zdrobiți-le, adăugați oțetul de vin roșu, zahărul tos, un praf de sare și 2 linguri din apa în care au fiert legumele. Amestecați totul cu pisălogul, gustați, apoi adăugați un strop de ulei de măsline. Duceți sosul la masă împreună cu o lingură.

**SOS CHIANTI** Măriți focul de sub tigaia cu bacon și puneți frunzele de rozmarin. Adăugați făina, vinul roșu și câteva polonice din apa în care au fiert legumele.

**LEGUME** Îndepărtați capetele păstăilor, apoi tăiați fasolea lată cu un dispozitiv special sau într-un anumit unghi, în bucăți de 1 cm. Tăiați varza creată în două, îndepărtați frunzele exterioare, apoi aruncați cotorul. Tăiați varza în felii subțiri. Adăugați în cratiță varza, fasolea și mazărea, amestecați și puneți capacul.

**MIEL** Întoarceți carnea. Dacă roșiile se rumenesc prea tare, așezați carnea astfel încât să le acopere.

**SOS CHIANTI** Adăugați o lingură din apa în care au fiert legumele, dacă e nevoie.

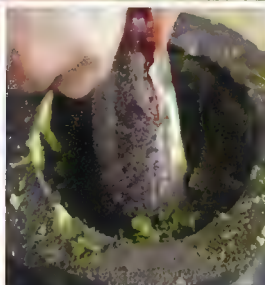
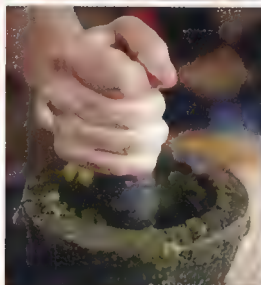
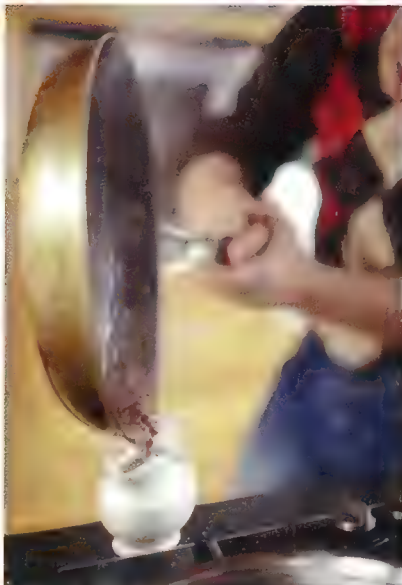
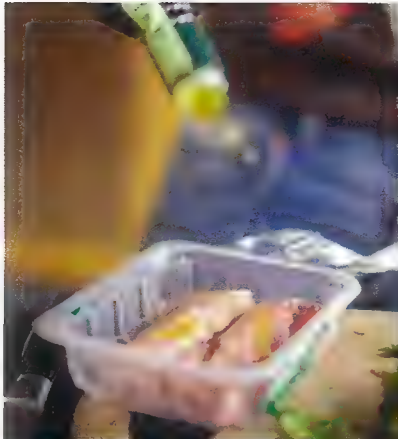
**FONDUE** Zdrobiți tableta de ciocolată, în ambalaj, apoi desfaceți-o și puneți-o într-un bol mic pentru microunde, împreună cu pasta sau extractul de vanilie, un praf mic de sare și laptele. Puneți-o în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 1½ minute, lăsați-o să stea câteva secunde, amestecați, apoi puneți-o din nou în cuptor pentru încă 1 minut. Între timp, tocați toate fructele în bucățele și felii cât o înghițitură și așezați-le pe un platou. Scoateți bolul din cuptor și amestecați până când se topește toată ciocolata, apoi așezați bolul pe platou și duceți-l la masă.

**MIEL** Când au trecut cele 14 minute, scoateți carnea din cuptor și lăsați-o să stea un minut.

**LEGUME** Scurgeți legumele într-o strecurătoare, apoi puneți-le din nou în cratiță. Stropiți-le bine cu ulei de măsline extravirgin, adăugați un praf de sare și de piper și un cub de unt. Stoarceți deasupra zeama de la ½ lămâie și amestecați bine. Răsturnați legumele pe un platou mare pentru servit și duceți-le la masă.

**SOS CHIANTI** Gustați sosul și mai adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi turnați-l într-o sosieră și duceți-l la masă.

**SERVIRE** Tăiați antricoatele de miel în bucăți a câte o coastă și feliați mușchiul. Așezați carnea pe un platou. Transferați majoritatea roșiilor cherry pe platou, peste miel, iar restul zdrobiți-le și amestecați-le cu zeama de la friptură. Adăugați ulei de măsline extravirgin, amestecați și serviți.













# MULTUMIRI

Această listă devine tot mai lungă cu fiecare an, dar, ca de obicei, fac tot ce-mi stă în putință ca să nu las pe nimeni pe dinafară. Dacă totuși uit pe cineva, îl rog frumos să mă ierte și să-mi dea de știre, ca să apară în următoarea ediție! În primul și-n primul rând, îi mulțumesc frumoasei și răbdătoare mele soții, Jools, care e dispusă să ia masa cu mine chiar și atunci când ajung acasă mai târziu decât era prevăzut. Te iubesc. Le mulțumesc copiilor mei, Poppy, Daisy, Petal și... (încă nu l-am cunoscut!), pentru că sunt niște omuleți atât de amuzanți, interesanți și minunați. Mulțumiri și multă dragoste părinților mei și, firește, lui Gennaro Contaldo.

Dragului meu prieten, „lordul” David Loftus, care e un fotograf extraordinar: te-ai întrecut pe tine însuși și de data asta. A fost tare greu să aleg dintre fotografiile tale minunate. Multă dragoste.

Mii de mulțumiri și multă dragoste echipei mele creative și pline de energie, care mă susține întotdeauna. Mi-ai împărtășit entuziasmul pentru această carte și, ca de obicei, ai făcut o treabă incredibilă: minunatelor Ginny Rolfe, Anna Jones, Sarah Tildesley, Georgie Socratous și micuței Christina „Scarabooch” McCloskey. Multă dragoste tovarășilor mei Pete Begg și Daniel Nowland și, firește, superbelor doamne Claire Postans, Bobby Sebire, Joanne Lord, Helen Martin, dar și Laurei Parr pentru că a supravegheat detaliile privind nutriția. Chiar nu știu ce m-aș face fără voi. Îi salut totodată pe Abigail „Scottish” Fawcett, Becca Hetherston și Kelly Bowers pentru că m-au ajutat la testarea rețetelor.

Dragoste și mulțumiri fetelor harnice din echipa editorială: redactorul Katie Bosher și minunatele Rebecca „Rubs” Walker și Bethan O'Connor.

Salut și echipa de la Penguin, care a avut întotdeauna curajul să-mi susțină ideile nebunești. Mai ales dragilor mei prieteni John Hamilton, Lindsey Evans, Tom Weldon și Louise Moore – a fost o plăcere să lucrez din nou cu voi. De asemenea, mulțumiri noului meu coleg Alistair (Al, Aladdin, Aslan, Alsace) Richardson, care m-a ajutat cu designul acestei cărți. Mulțumiri și celorlalți membri ai echipei de la Penguin pentru că mențin lucrurile în mișcare și se descurcă atât de bine în condiții de stres: Nick Lowndes Juliette Butler, Janis Barbi, Laura Herring, Aïrelle Depreux, Clare Pollock, Chantal Noel, Kate Brotherhood, Elizabeth Smith, Jen Doyle, Jeremy Ettinghausen, Anna Rafferty, Ashley Wilks, Naomi Fidler, Thomas Chicken și tuturor colegilor lor – ai făcut o treabă extraordinară. De asemenea, multe mulțumiri minunatei Annie Lee, lui Helen Campbell și lui Caroline Wilding.

Există și o ediție digitală a acestei cărți, care conține multe lucruri în plus ca bonus. Mulțumiri din nou lui David Loftus, dar și lui Paul Gwilliams, pentru filmările minunate. Mulțumiri și lui Matt Shaw și Gudren Claire de la Fresh One pentru că au sortat materialul și l-au editat atât de frumos. Directoarea mea de marketing, minunata și inteligenta Eloise Bedwell, a muncit mult ca să pună la punct toate informațiile digitale, așa că îi mulțumesc din suflet.

Domnului John Jackson, CEO, directorului executiv Tara Donovan și managerului Louise Holland („Yoda”, „M” sau „Șefa personalului”, așa cum e cunoscută în America) și echipelor lor – le mulțumesc foarte mult, pentru că ceea ce fac este extraordinar. La fel de mult îi mulțumesc și echipei mele personale, care e absolut fantastică în felul în care reușește să aibă grijă de mine și să mă mențină pe drumul cel bun: Liz McMullan, Holly Adams, Beth Richardson, Paul Rutherford, Saffron Greening și Susie Blythe – vă mulțumesc. Restul echipei mele minunate lucrează enorm în fiecare zi, iar datorită ei munca e o plăcere. Mulți dintre colegi au testat rețetele din această carte (pe pagina alăturată găsiți câteva poze cu ei); îi aplaud pentru că mi-au oferit un feedback atât de valoros. Sunteți grozavi!

De asemenea, multă dragoste și mii de mulțumiri minunatei echipe TV care apare alături de mine pe pagina precedentă. M-ai ajutat să transform această carte într-un serial extraordinar și ne-am distrat de minune. Minunatele mele echipe de la Fresh One: Zoe Collins și Jo Ralling, Roy Ackerman, Martha Delap, Emily Taylor, Kirsten Rogers, Gudren Claire, Lou Dew, Esuh Miah și Alex Gardiner. Și o altă echipă superbă: Luke Cardiff, Dave Miller, Olly Wiggins, Paul Gwilliams (mulțumesc pentru poze), Mike Sarah, Godfrey Kirby, Daryl Higgins, Andy Young, Pete Bateson, Jeff Brown și Chris Stevens – sunteți cu adevărat cei mai buni. Le mulțumesc și fetelor mele extraordinare de la bucătărie care au contribuit pentru ca filmările să meargă atât de bine. De asemenea, le mulțumesc lui Kate McCullough, Almir Santos și echipei de montaj, Jen Cockburn, Jackie Witts, Barbara Graham, Steve Platt și Mike Kerr.

Și, firește, multe mulțumiri familiei Forster. Ultimul lucru de care avea nevoie Jools, însărcinată cu al patrulea copil, era să fotografieze rețetele dintr-o carte întreagă în bucătăria noastră. Prin urmare, am avut mare noroc că mi-au permis să le invadez casa lor frumoasă ca să gătesc zile întregi. Crispin, care este de câțiva ani tâmplarul meu preferat, a fabricat masa din această carte special pentru mine. Îți mulțumesc, prietene, și îmbrățișări calde Gemmei și celor doi băieți, Jago și Felix. Fiecare minut a fost o plăcere.



# INDICE

Paginile redată cu caractere **îngroșate** conțin ilustrații.  
v indică o rețetă vegetariană

## A

### afine

- v desert cu lychee 188, **189**
- v fructe cu zahăr mentolat 112, **113**
- v înghețată de fructe de pădure la minut 182, **183–185**

- v affogato Pădurea Neagră 98, **99**

### alune

- v înghețată glasată 72, **73**

### ananas

- fructe cu zahăr mentolat 112, **113**

### anșoa

- rulouri de anșoa **260–61**, 262, **263**

### antricot marocan de miel **264–65**, 266, **267**

### antricot pregătit rapid **205**, 206, **207**

### ardei roșii

- v salată înviorătoare 108, **109**
- v ardei umpluți 262, **263**, **264–5**, 266, **267**

### avocado

- v guacamole grozav **191**, 192, **193**
- v legume crocante și guacamole 78, **79**
- v salată de lăstari **147**, 148, **149**
- v salată tocată **221**, 222
- v salata zeiței **211**, 212, **213**

## B

### bacon

- ficat cu bacon 228, **229**

- o minunată fasole boabe cu bacon **211**, 212, **213**

- sos de ciuperci cu carne **237**, 238, **239**

### banane

- v înghețată de banane 222, **223**
- v plăcinta cu banane și caramel a trișorului 170, **171**

- v băutură acidulată din ghimbir și lămâie 182

- v băutură St. Clement's **117**, 118, **119**

### băuturi reci

- v băutură rece de căpșuni **103**, 104, **105**
- v băutură rece de zmeură și soc 166, **167**

- v bezele 246, **247**

- v Pimm's Eton Mess 252, **253**

- biban de mare cu pancetta crocantă **181**, 182, **183**

### bob

- lasagna cu legume de vară **48–9**, 50, **51**

- v bocconcini

- salată de dovlecei și bocconcini **25**, 26, **27**

- v boia

- orez cu boia dulce **150–51**, 152, **153**

- v bok choy

- verdețuri **205**, 206, **207**

### brânză

- brânză Manchego și mezeluri cu miere **260–61**, 262, **263**

- v ciuperci cu brânză 202, **203**

- v halloumi crocant 136, **137**

- lasagna cu legume de vară **48–9**, 50, **51**

- macaroane cu conopidă **34–5**, 36, **37**

- v mozzarella cu sos **231**, 232, **233**

- v paste moi estivale **44–5, 46, 47**
- v plăcintă umplută cu feta și spanac **71, 72, 73**
- v salată de dovlecei și bocconcini **25, 26, 27**
- v salată de mere **258, 259**
- v salată de mozzarella **60, 61**
- v salată de rucola **41, 42, 43**
- v salată de spanac și paneer **217, 218, 219**
- v salată tocată **221, 222**
- v sfeclă cu brânzică de casă **160–61, 162, 163**
- v trifle cu limoncello **42, 43**
- brânză feta
- brânză Manchego și mezeluri cu miere **260–61, 262, 263**
- v plăcintă umplută cu feta și spanac **71, 72, 73**
- v salată tocată **221, 222**
- v brânzică de casă
- sfeclă cu brânzică de casă **160–61, 162, 163**
- broccoli
- v piureul meu de mazăre **141, 142, 143**
- v salată caldă de broccoli **245, 246, 247**
- v verdețuri **205, 206, 207**
- v verdețuri în stil asiatic **182, 183**
- broccoli purpuriu
- paste orecchiette cu broccoli **25, 26, 27, 28, 29**
- v verdețuri aseasonate **150–51, 152, 153**
- v budinca de orez a trișorului cu fructe înăbușite **126–7, 128, 129**
- v budincă lipicioasă din prune conservate **78, 79**
- budinci *vezi* deserturi
- C**
- cafea
- v affogato Pădurea Neagră **98, 99**
- v frappé cu înghețată de vanilie **117, 118, 119**
- v înghețată glasată **72, 73**
- carne
- brânză Manchego și mezeluri cu miere **260–61, 262, 263**
- vezi și* vită; miel; porc
- cartofi dauphinoise **96–7, 98, 99**
- cartofi dulci
- v cartofi aseasonați **122, 123**
- v piure de cartofi dulci **181, 182, 183**
- v cartofi în coajă **211, 212, 213**
- v cartofi noi **168–9, 170**
- v cartofi noi crocanți **202, 203**
- v cartofi noi la cuptor **147, 148, 149**
- v cartofi piure **228, 229**
- v cartofi zdrobiți **103, 104, 105, 242, 243**
- cassoulet cu cârnați **245, 246, 247**
- v catifelatele ganache de ciocolată **56, 57**
- căpșuni
- v băutură rece de căpșuni **103, 104, 105**
- v bezele **246, 247**
- v Pimm's Eton Mess **252, 253**
- cârnat Catherine Wheel **237, 238, 239, 257, 258, 259**
- cârnați chipolata
- cassoulet cu cârnați **245, 246, 247**
- roată de cârnați **237, 238, 239**
- rulouri cu cârnați **250–51, 252, 253**
- cârnați chorizo glazurați **260–61, 262, 263**
- ceai
- v ceai de portocale și mentă **155, 156, 157, 159**
- v ceai rece de hibiscus **205, 206, 207**
- chiftele de pește în stil suedez **147, 148, 149**
- chorizo
- cârnați chorizo glazurați **260–61, 262, 263**
- ciabatta
- v crutoane **78**
- v crutoane uriașe **126–7, 128, 129**
- v pâine cu usturoi **55, 56, 57**



- salată toscană de roșii **48–9, 50, 51**  
 sendviș cu chifteluțe **221, 222, 223**  
 sendviș cu friptură **201, 202, 203**
- ciocolată
- v affogato Pădurea Neagră **98, 99**
  - v catifelatele ganache de ciocolată **56, 57**
  - v fondue de ciocolată **270, 271**
  - v înghețată glasată **72, 73**
  - v negrese rapide **152, 153**
- cireșe
- v affogato Pădurea Neagră **98, 99**
  - v cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și vanilie **59, 60, 61**
- ciuperci
- v ciuperci cu brânză **202, 203**
  - v rizoto cremos cu ciuperci **65, 66, 67**
  - sos de ciuperci cu carne **237, 238, 239**
- v clementine
- catifelatele ganache de ciocolată **56, 57**
- cod
- cod delicios în crustă **141, 142, 143**
- conopidă
- v curry cu rogan josh **81, 82, 83**
  - macaroane cu conopidă **34–5, 36, 37**
- v cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și vanilie **59, 60, 61**
- cremă de ouă
- v cremă de ouă cu piersici **242, 243**
  - v cremă de ouă și fructe de pădure **227, 228**
- creveți
- creveți picanți **165, 166, 167**
  - curry roșu thailandez cu creveți **131, 132, 133**
  - pește la cuptor **168–9, 170, 172–3**
  - supă-cremă de porumb cu eglefin afumat **165, 166, 167**
- crustacee
- creveți picanți **165, 166, 167**
  - curry roșu thailandez cu creveți **131, 132, 133**
  - midii Bloody Mary **175, 176, 177–9**
  - pește la cuptor **168–9, 170, 172–3**
  - scoici lipicioase la tigaie **150–51, 152, 153**
  - supă cremă de porumb cu eglefin afumat **165, 166, 167**
- crutoane **78**
- v crutoane uriașe **126–7, 128, 129**
- curry
- v curry cu rogan josh **81, 82, 83**
  - curry roșu thailandez cu creveți **131, 132, 133**
  - curry verde **87, 88, 89**
  - v sos curry **217, 218, 219**
- v cușcuș **155, 156, 157**
- v cușcuș cu verdețuri **264–5, 266, 267**

## D

### deserturi

- v affogato Pădurea Neagră **98, 99**
- v bezele **246, 247**
- v budinca de orez a trișorului cu fructe înăbușite **126–7, 128, 129**
- v budincă lipicioasă din prune uscate conservate **78, 79**
- v catifelatele ganache de ciocolată **56, 57**
- v cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și vanilie **59, 60, 61**
- v cremă de ouă cu piersici **242, 243**
- v cremă de ouă și fructe de pădure **227, 228**
- v desert cu lychee **188, 189**
- v desert cu mango **217, 218, 219**
- v fondue de ciocolată **270, 271**
- v frappé cu înghețată de vanilie **117, 118, 119**
- v fructe cu zahăr mentolat **112, 113**

v fructe de pădure cu biscuiți și frișcă Chantilly  
**91, 92, 93**

v fructe înăbușite delicioase **36, 37, 38, 39**

v granita răcoritoare de lămâie **232, 235**

v iaurt cu mango rapid congelat în minicornete  
**50, 52, 53**

v înghețată de banane **222, 223**

v înghețată de fructe de pădure la minut **182,**  
**183–5**

v înghețată glasă **72, 73**

v mere umplute **258, 259**

v micuțele tarte cu cremă frangipane **32, 33**

v millefeuille delicios cu rubarbă **176, 177**

v negrese rapide **152, 153**

v Pimm's Eton Mess **252, 253**

v platou cu papaya **132, 133**

v plăcinta cu banane și caramel a trișorului  
**170, 171**

v prăjitură cu brânză, lămâie și zmeură **66, 67**

v spumă groasă de ciocolată **136, 137, 138**

v tarte cu pere **46, 47**

v trifle cu limoncello **42, 43**

v dovleac

curry cu rogan josh **81, 82, 83**

dovlecei

v salată curcubeu **165, 166, 167**

v salată de dovlecei **191, 192, 193**

v salată de dovlecei și bocconcini **25, 26, 27**

## E

eglefin

chiftele de pește în stil suedez **147, 148, 149**

supă-cremă de porumb și eglefin afumat **165,**  
**166, 167**

## F

fenicul

v salată crocantă **55, 56, 57**

v salată de fenicul și lămâie **156, 157, 158**

v focaccia

focaccia umplută **231, 232, 233–4**

v fondue

fondue de ciocolată **270, 271**

## G

v ghimbir

băutură acidulată din ghimbir și lămâie **182**

v granita răcoritoare de lămâie **232, 235**

guacamole

v guacamole grozav **191, 192, 193**

v legume crocante și guacamole **78, 79**

gustări în stil spaniol **260–61, 262, 263**

## H

v halloumi crocant **136, 137**

v hibiscus

ceai rece de hibiscus **205, 206, 207**

## I

iaurt

v iaurt cu mango rapid congelat în minicornete  
**50, 52, 53**

v sos de iaurt **217, 218, 219**

## Î

înghețată

v affogato Pădurea Neagră **98, 99**

v desert cu lychee **188, 189**









- v frappé cu înghețată de vanilie **117, 118, 119**
- v fructe înăbușite delicioase **36, 37, 38, 39**
- v înghețată de banane **222, 223**
- v înghețată de fructe de pădure la minut **182, 183–5**
- v înghețată glasată **72, 73**

## L

### lasagna

- lasagna cu legume de vară **48–9, 50, 51**
- v paste moi estivale **44–5, 46, 47**

### lămâi

- v băutură St. Clement's **117, 118, 119**
- v granita răcoritoare de lămâie **232, 235**
- v prăjitură cu brânză, lămâie și zmeură, **66, 67**
- v salată de fenicul și lămâie **156, 157, 158**

- v lăstari de lucernă / de ridichi
- salată de lăstari **147, 148, 149**

### legume

- v legume crocante și guacamole **78, 79**
- platou de legume **269, 270, 271**
- vezi și salate
- v limonadă
- băutură acidulată din ghimbir și lămâie **182**
- v lipii **117, 118, 119, 264–5, 266, 267**

## M

### macaroane

- macaroane cu conopidă **34–5, 36, 37**

### mango

- v desert cu mango **217, 218, 219**
- v iaurt cu mango rapid congelat în minicornete **50, 52–53**
- v marinată jerk **107, 108, 109**

### mascarpone

- v cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și vanilie **59, 60, 61**
- v trifle cu limoncello **42, 43**

### mazăre

- lasagna cu legume de vară **48–9, 50, 51**
- mazăre în stil franțuzesc **91, 92, 93**
- v piureul meu de mazăre **141, 142, 143**

### mazăre dulce

- verdețuri **205, 206, 207**

### mentă

- v ceai de portocale și mentă **155, 156, 157**
- v fructe cu zahăr mentolat **112, 113**
- v salsa verde **168–9, 170**
- v sos de mentă **270, 271**
- v varză cu mentă **242, 243**

### mere

- v mere umplute **258, 259**
- v salată de mere **258, 259**
- v micuțele tarte cu cremă frangipane **32, 33**

### midii Bloody Mary

### miel

- antricot marocan de miel **264–5, 266, 267**
- miel de primăvară **269, 270, 271**

### miere

- brânză Manchego și mezeluri cu miere **260–61, 262, 263**

### migdale

- v micuțele tarte cu cremă frangipane **32, 33**
- paste rigatoni în stil Trapani **41, 42, 43**
- v millefeuille delicios cu rubarbă **176, 177**

### morcovi

- v morcovi mici **194–5, 196, 197**
- v piure de morcovi dulci **91, 92, 93**
- v salată curcubeu **165, 166, 167**
- v salată de morcovi **81, 82, 83**

## mozzarella

- v mozzarella cu sos **231, 232, 233**
- v salată de dovlecei și bocconcini **25, 26, 27**
- v salată de mozzarella **60, 61**

## N

### năsturel

- salată caldă din legume de grădină **141, 142, 143**
- v salată crocantă de radicchio și năsturel **32, 33**
- v salată fragedă **250–51, 252, 253**
- v salată de mere **258, 259**
- v salată de năsturel și smochine **136, 137**
- v salata zeiței **211, 212, 213**
- v năut
- v curry cu rogan josh **81, 82, 83**
- negrese rapide **152, 153**

## O

### o minunată fasole boabe cu bacon **211, 212, 213**

### orez

- v budinca de orez a trișorului cu fructe înăbușite **126–7, 128, 129**
- v orez apetisant **191, 192, 193**
- v orez cu aromă de iasomie **131, 132, 133**
- v orez cu boia dulce **150–51, 152, 153**
- orez cu fasole **107, 108, 109**
- v orez pufos **81, 82, 83**
- v rizoto cremos cu ciuperci **65, 66, 67**
- v tăieței de orez **87, 88, 89**

### ouă

- v paste moi estivale **44–5, 46, 47**
- v tortilla **260–61, 262, 263**

## P

- v pak choi (bok choi)
  - verdețuri aseasonate **150–51, 152, 153**
- pancetta
  - biban de mare cu pancetta crocantă **181, 182, 183**
- v paneer
  - salată cu spanac și paneer **217, 218, 219**
- parmezan
- v paste moi estivale **44–5, 46, 47**
- v salată de rucola **41, 42, 43**
- paste
  - lasagna cu legume de vară **48–9, 50, 51**
  - macaroane cu conopidă **34–5, 36, 37**
- v paste moi estivale **44–5, 46, 47**
- paste orecchiette cu broccoli **25, 26, 27, 28, 29**
- paste rigatoni în stil Trapani **41, 42, 43**
- pastele preferate de Jools în timpul sarcinii **31, 32, 33**
- spaghetti alla puttanesca **55, 56, 57**
- pate de macrou **250–51, 252, 253**
- pătrunjel
  - cușcuș cu verdețuri **264–5, 266, 267**
  - salsa verde **168–9, 170**
- v pâine cu usturoi **55, 56, 57**
- v pâine de secară cu unt de casă **160–61, 162, 163**
- v pâinici indiene **217, 218, 219**
- pepene galben
  - salată de prosciutto și pepene galben **25, 26, 27**
- v pesto
  - mozzarella cu sos **231, 232, 233**
- pește
  - biban de mare cu pancetta crocantă **181, 182, 183**
  - chiftele de pește în stil suedez **147, 148, 149**



- cod delicios în crustă **141, 142, 143**
- pate de macrou **250–51, 252, 253**
- pește la cuptor **168–9, 170, 172–3**
- rulouri de anșoa **260–61, 262, 263**
- sardele în tavă **135, 136, 139**
- somon afumat **160–61, 162, 163**
- somon crocant **191, 192, 193**
- somon în stil asiatic **186–7, 188, 189**
- spaghetti alla puttanesca **55, 56, 57**
- supă-cremă de porumb și eglefin afumat  
**165, 166, 167**
- tajina delicioasă cu pește **155, 156, 157**
- vezi și crustacee*
- picnic englezesc **250–51, 252, 253**
- v piure cu hrean **257, 258, 259**
- v piure de morcovi dulci **91, 92, 93**
- v piureul meu de mazăre **141, 142, 143**
- pizza
- pizza trișorului **59, 60, 61–2**
- v platou cu papaya **132, 133**
- plăcinte
- v plăcinta cu banane și caramel a trișorului  
**170, 171**
- plăcintă cu pui **91, 92, 93**
- v plăcintă umplută cu feta și spanac **71, 72, 73**
- porc
- cotlete de porc și șorici crocant **241, 242, 243**
- file rumenit de porc și cârnaț Catherine Wheel  
**237, 238, 239**
- sos de ciuperci cu carne **237, 238, 239**
- vezi și bacon; cârnați; pancetta, prosciutto*
- v porcini
- v rizoto cremos cu ciuperci **65, 66, 67**
- portocale
- v băutură St. Clement's **117, 118, 119**
- v ceai de portocale și mentă **155, 156, 157–9**
- porumb
- v porumb copt **108, 109**
- supă-cremă de porumb și eglefin afumat **165, 166, 167**
- praz
- sos de praz și salvie **257, 258, 259**
- v prăjitură cu brânză, lămâie și zmeură **66, 67**
- prosciutto
- salată de prosciutto și pepene galben **25, 26, 27**
- sos remoulade cu țelină **231, 232, 233–4**
- prune
- v budinca de orez a trișorului cu fructe  
    înăbușite **126–7, 128, 129**
- budincă lipicioasă din prune conservate **78, 79**
- v fructe înăbușite delicioase **36, 37–9**
- pui
- frigărui de pui **111, 112, 113–5**
- plăcintă cu pui **91, 92, 93**
- pui cipriot umplut **117, 118, 119**
- pui crocant **87, 88, 89**
- pui cu muștar **96–7, 98, 99**
- pui cu sos piri piri **121, 122, 123**
- pui în marinată jerk **107, 108, 109**
- pui la tavă **103, 104, 105**
- R
- radicchio
- v salată crocantă de radicchio și năsturel **32, 33**
- salată de radicchio cu sos fantezist **34–5, 36, 37**
- v salată de radicchio și andive la grătar **42, 43**
- salată înviorătoare **108, 109**
- rigatoni
- paste rigatoni în stil Trapani **41, 42, 43**

- rinichi  
 sos de ciuperci cu carne **237, 238, 239**
- v rizoto  
 rizoto cremos cu ciuperci **65, 66, 67**
- roată de cârnați **257, 258, 259**
- roșii  
 v salată de roșii **59, 60, 61, 71, 72, 73**  
 salată toscană de roșii **48–9, 50, 51**  
 v sparanghel și roșii la tigaie **117, 118, 119**  
 v supă de roșii **77, 78, 79**  
 v rubarbă  
 millefeuillele delicios cu rubarbă **176, 177**
- rucola  
 salată caldă din legume de grădină **141, 142, 143**  
 v salată crocantă de radicchio și năsturel **32, 33**  
 v salată de năsturel și smochine **136, 137**  
 v salată de rucola **59, 60, 61, 63, 122**  
 v salată de verdețuri **44–5, 46, 47**
- rulouri de anșoa **260–61, 262, 263**
- Ș
- salată  
 v 3 salate delicioase **59, 60, 61**  
 v salată caldă de broccoli **245, 246, 247**  
 salată caldă din legume de grădină **141, 142, 143**  
 v salată crocantă **55, 56, 57**  
 v salată crocantă de radicchio și năsturel **32, 33**  
 v salată cu lăstari de fasole **186–7, 188, 189**  
 v salată curcubeu **165, 166, 167**  
 v salată de cartofi **160–61, 162, 163**  
 v salată de castraveți **71, 72, 73, 131, 132, 133**  
 v salată de dovlecei **191, 192, 193**  
 v salată de dovlecei și bocconcini **25, 26, 27**
- v salată de fenicul și lămâie **156, 157, 158**  
 v salată de lăstari **147, 148, 149**  
 v salată de mere **258, 259**  
 v salată de morcovi **81, 82, 83**  
 v salată de mozzarella **60, 61**  
 v salată de năsturel și smochine **136, 137**  
 v salată de prosciutto și pepene galben **25, 26, 27**  
 salată de radicchio cu sos fantezist **34–5, 36, 37**  
 v salată de radicchio și andive la grătar **42, 43**  
 salată de rață **126–7, 128, 129**  
 v salată de roșii **59, 60, 61, 71, 72, 73**  
 v salată de rucola **41, 42, 43, 59, 60, 61, 63, 122**  
 v salată de sfeclă **202, 203**  
 salată de spanac **66, 67**  
 v salată de spanac și paneer **217, 218, 219**  
 v salată de varză **117, 118, 119**  
 salată de verdețuri **44–45, 46, 47**  
 v salată fragedă **250–51, 252, 253**  
 v salată înviorătoare **108, 109**  
 salată picantă de tăieței **111, 112, 113–4**  
 v salată simplă de spanac **168–9, 170**  
 v salată tocată **221, 222**  
 v salată toscană de roșii **48–9, 50, 51**  
 v salata zeiței **211, 212, 213**  
 v varză kimchee **87, 88, 89**
- salată verde  
 v salată înviorătoare **108, 109**  
 mazăre în stil francezesc **91, 92, 93**  
 v salata zeiței **211, 212, 213**
- salsa  
 v salsa proaspătă și energizantă **147, 148, 149**  
 v salsa verde **168–9, 170**
- sardele în tavă **135, 136, 139**
- v satay  
 fantasticul sos satay **111, 112, 113–5**



- p>scoici lipicioase la tigaie
- 150-51, 152, 153**
- sendvișuri
- focaccia umplută **231, 232, 233-4**
  - sendviș cu chifteluțe **221, 222, 223**
  - sendviș cu friptură **201, 202, 203**
- sfeclă
- v salată curcubeu **165, 166, 167**
  - v salată de sfeclă **202, 203**
  - v sfeclă cu brânzică de casă **160-61, 162, 163**
  - v smochine
  - salată de năsturel și smochine **136, 137**
  - v soc
  - băutură rece de zmeură și soc **166, 167**
- somon
- chiftele de pește în stil suedez **147, 148, 149**
  - pește la cuptor **168-9, 170, 172-3**
  - somon afumat **160-61, 162, 163**
  - somon crocant **191, 192, 193**
  - somon în stil asiatic **186-7, 188, 189**
- sosuri
- curry verde **87, 88, 89**
  - v fantasticul sos satay **111, 112, 113, 114, 115**
  - sos Chianti **270, 271**
  - v sos curry **217, 218, 219**
  - sos de ceapă **228, 229**
  - sos de ciuperci cu carne **237, 238, 239**
  - v sos de iaurt **217, 218, 219**
  - v sos de mentă **270, 271**
  - sos de praz și salvie **257, 258, 259**
  - v sos piri piri **121, 122, 123**
  - sos super-rapid **194-5, 196, 197**
  - sos tartar **141, 142, 143**
- spaghetti alla puttanesca **55, 56, 57**
- spanac
- v plăcintă umplută cu feta și spanac **71, 72, 73**
  - v salată de spanac **66, 67**
  - salată de spanac și paneer **217, 218, 219**
  - v salată simplă de spanac **168-9, 170**
  - v spanac cremos **103, 104, 105**
  - v verdețuri **96-7, 98, 99**
- sparanghel
- lasagna cu legume de vară **48-9, 50, 51**
  - v sparanghel delicios **250-51, 252, 253**
  - v sparanghel și roșii la tigaie **117, 118, 119**
  - v verdețuri asezonate **150-151, 152, 153**
  - v verdețuri în stil asiatic **181, 182, 183**
  - v spumă groasă de ciocolată **136, 137, 138**
  - v suc de rodii **266, 267**
  - supă cu tăieței **186-87, 188, 189**
  - v supă de roșii **77, 78, 79**
  - supă-cremă de porumb și eglefin afumat **165, 166, 167**
- Ș
- șorici
- cotlete de porc și șorici crocant **241, 242, 243**
  - v șpriț cu fructe de pădure **191, 192**
- T
- tăieței
- salată picantă de tăieței **111, 112, 113-5**
  - supă cu tăieței **186-7, 188, 189**
  - tăieței dan dan **205, 206, 207**
  - v tăieței de orez **87, 88, 89**
- tajina delicioasă cu pește **155, 156, 157**
- tarte
- v micuțele tarte cu cremă frangipane **32, 33**
  - v tarte cu pere **46, 47**
  - v tarte portugheze rapide **122, 123-4**
  - tocană super-rapidă de vită **211, 212, 213**

ton

chiftele de pește în stil suedez **147, 148, 149**

spaghetti alla puttanesca **55, 56, 57**

v tortilla **260-61, 262, 263**

v trifle cu limoncello **42, 43**

T

țelină

v piure de țelină **237, 238, 239**

sos remoulade cu țelină **231, 232, 233**

U

v unt de casă **160-61, 162, 163**

V

vanilie

v cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și  
vanilie **59, 60, 61**

v frappé cu înghețată de vanilie **117, 118, 119**

varză

v salată de varză **117, 118, 119**

v varză cu mentă **242, 243**

v varză kimchee **87, 88, 89**

v varză roșie

v salată de varză **221, 222, 223**

v verdețuri **96-7, 98, 99-101, 205, 206, 207**

v cușcuș cu verdețuri **264-5, 266, 267**

v salată de verdețuri **44-5, 46, 47, 228, 229**

v verdețuri aseasonate **150-51, 152, 153**

vită

antricot pregătit rapid **205, 206, 207**

ficat cu bacon **228, 229**

friptură de vită **194-5, 196, 197**

friptură în stil indian **217, 218, 219**

sendviș cu chifteluțe **221, 222, 223**

sendviș cu friptură **201, 202, 203**

tocană super-rapidă de vită **211, 212, 213**

Y

v Yorkies micuțe **194-5, 196, 197**

Z

zmeură

v băutură rece de zmeură și soc **166, 167**

v bezele **246, 247**

v granita răcoritoare de lămâie **232, 235**

v prăjitură cu brânză, lămâie și zmeură **66, 67**

v trifle cu limoncello **42, 43**



